تخلص من الضغوط النفسية بالابتسامة

Overcome Psychological Stress by Smile



مراجعة ورسوم

م/ رانيا عبد الرحمن دارج



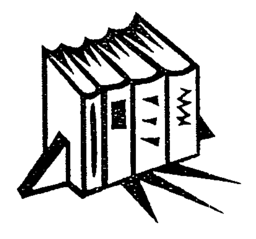
دكتور

عمرو حسن أحمد بدران

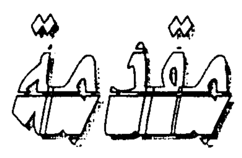
DrAmroBadran@Hotmail.Com

0105729299

في هذا الكتاب







عند مدخل أحد شوارع قرية ميت العامل التابعة لمحافظة الدقهلية بجمهورية مصر المصرية، تظهر آثار الضغط النفسي بوضوح على شباب القرية.

هذا ما عكسه شعور الدسوقي – ١٩ سنة – طالب فى جامعة المنصورة، حين تحدث عن الضغوط النفسية التى يعانى منها بسبب تفكيره الدائم فى مستقبله بعد التخرج ورغبته فى الاعتماد على نفسه لتحقيق ذاته، فقد كشف فى حواره مع المؤلف – **عمرو بدران** – أن وراء هذا الإنسان الذى يحمل ملامح شاب فى مقتبل العمر إنسان آخر يزيد عمره على ٦٠ سنة!.

يؤكد الدسوقي أن الدراسة لا تسبب له ضغوطًا نفسية تذكر، ووافقه على ذلك صديقه الذى كان فى صحبته، مشيرين إلى أن الاستذكار والامتحانات تمثل بالنسبة إليهم عملاً ضروريًا للتخلص من أعباء مرحلة الدراسة تمهيدًا لبدء حياة جديدة، وأن ماهية وظروف هذه الحياة هى التى تشغل بالهما أكثر من أى شيء آخر، وهما يعتقدان أن أحلامهما ستصبح أكثر قابلية للتحقيق إذا ما استطاعا السفر إلى خارج البلاد.

ويقول جمال – ١٩ عامًا، وهو طالب: أنا والدسوقي وأصدقاؤنا نسعى إلى التخلص من تلك الضغوط عن طريق تدخين المخدرات وقضاء أوقات الفراغ فى رحلات خارج القرية.

وبسؤالهم عم إذا كانت هذه الطريقة المدمرة تساعدهم على التخلص من الضغوط النفسية؟، فإن الحيرة والحزن بديا فى عيونهم، وقالوا: نحن ننتظر اليوم التالى لنفعل الشيء نفسه، قالوها بملل وحسرة.

غير أن مجموعة الدسوقى وجمال لا تمثل القاعدة الأساسية فى مجتمع الأثرياء الشبان، فيوجد كثير من أقرانهم، استطاعوا أن يتخلصوا من ضغوطهم النفسية عبر إتباع سبل مفيدة من خلال الاندماج فى أنشطة رياضية وثقافية واجتماعيـــة ذات فوائد عظمة لهم ولمجتمعهم.

يقول أحمد عبد الكريم – ٢٥ عامًا –: استطعت أن أستفيد من نعمة الثراء التى أعيشها، والتى باعدت بينى وبين الضغوط النفسية التى تنشأ عـــادةً بـــسبب المشكلات الاقتصادية، كما أننى وظفت هذا الثراء فى مساعدة الآخرين قدر استطاعتى.

كما أنه يتسنى لى ممارسة الرياضة فى شكل منتظم، مؤكدًا أن ذلك يشعره براحة نفسية بالغة

ويقول هانى ٣٠ عامًا: إننى أواجه الضغوط النفسية بالانغماس فى العمـــل. وكل ما أحلم به، حين أعود إلى منزلى، هو أن يأتى سريرى بدلاً من أن أذهب إليه، حيث أجد صعوبة بالغة فى أن أقطع مسافة بضعة أمتار أخرى لأصل إلى الفراش بعد عناء يوم طويل، ويضيف: إن ذلك يبدو مرهقًا، إلا أننى أفضل الإرهاق الجـــسمى على الإرهاق النفسى.

وقد أفاد أحد التقارير، بأن بعض أنواع الضغط النفسى قـــد تتـــسبب فى زيادة إفراز أحد الإنزيمات المؤثرة على عمل ذاكرة المدى القصير ووظـــائف المـــخ العليا الأخرى.

وقال العلماء الذين قاموا بالدراسة بجامعة يـــال الأمريكيـــة أن الـــضغط النفسى يمكن أن يؤدى إلى زيادة فى نشاط إنزيم بى. كيه. سى. وهو المادة ذاتها التى تسبب أمراضًا، مثل: الاضطراب الوجدانى ثنائى القطب – انفـــصام الشخـــصية. وتؤدى إلى اضطرابات التركيز وعدم القدرة على الحكم على الأمور والانـــدفاع واعتلال التفكير وجميعها مرتبطة بمنطقة المخ.

عندما يعقد اجتماع ما لمؤسسة أو إدارة، ويلقى المدير نكتة عرضية نجد أن كلاً من الحاضرين يصطنع ابتسامة مزيفة تظهر بوضوح فى عضلات زاويتى فمه التى تُشَدّ وتُرخى فى اتجاه الأعلى.

أما فى الابتسامة الحقيقية، فإن عضلات أطراف العينين تتقلص أيضًا. كما نلاحظ أن بعض المسئولين فى هذا الاجتماع يظهر لديهم تغضن وتجعد فى العينين، ولكن الابتسامة المزيفة تكون أكثر بروزًا، ولجزء من الثانية تبدو هذه الابتسامة ظاهرة للعيان على الوجه، ولكن الرجال قلما يلاحظون ذلك بينما تكون النساء أكثر قدرة على ملاحظته.

يجب أن تدون الابتسامة فى وصفات العلاج مثل الأدوية الأخرى بعد التأكد من تأثيره القوى على صحة الإنسان، ففى مجال الأمراض الجلدية أتضح أن الابتسامة تقوم بتخفيض مستوى المركبات الطبيعية التى يفرزها الجسم، والتى تستجيب لأنواعٍ كثيرة من الأمراض الجلدية، وبذلك يقلل من أثر العدوى؛ بل وتساعد على مقاومة الجسم للمرض الجلدى.

والابتسامة تساعد فى علاج الأمراض التى تتراوح ما بين آلام الأسنان وتصلب الشرايين، وإذا ارتفع معدل الابتسامة إلى القهقهة العالية، فإنها تؤدى إلى خفض ضغط الدم.

وترتبط الابتسامة بالصحة، لأنها تحرك وتزيد إنتاج إنزيم الاندورفيتر، ويطلق عليه قاتل الألم الطبيعى، ويقوم الجسم بتصنيعه لتخفيض التوتر والضغط وللتخلص من الألم، وذلك عن طريق إغلاق وضع إشارات الألم، كما أن مستويات مركبات النيتروفيتر فى الدم المطلوبة لنمو الخلايا العصبية تقل كثيرًا مع الابتسامة فتعطى الاسترخاء وتمنع التوتر العصبى وتزداد الفائدة مع بعض التمرينات الرياضية.

ونحتاج الابتسامة مع الأسرة، لأنها تزيد الروابط بين الأفراد وتضعهم فى إطار تجارب مشتركة جميلة مع استرخاء للعضلات. والمستجيبون للابتسامة يستمتعون بحياتهم ويقاومون المرض بقوة وهم ذوو جاذبية أكثر للجنس الآخر.

كما أن الابتسامة عامل مهم - خصوصًا - فى تربية الأطفال ورفع معنوياتهم، فالأب المبتسم تجده دائمًا محبوبًا من أولاده.

بخلاف الأب الذى يكشر فى وجه هذا وذاك ويوبخ تلك بعنف ولا ترى أسنانه إلا عند الأكل فقط.

ولو لم يكن الأب متفهمًا مع أولاده لما رد هذا الابن على والده بهذا الرد، فقد قال الوالد لابنه: يا بنى حين كان نابليون فى سنك طالبًا كان ترتيبه الأول على صفه، فمالى أرى ترتيبك العاشر؟!.

فرد عليه الابن قائلاً: وحين كان نابليون فى سنك يا أبى كان إمبراطورًا عظيمًا لفرنسا ... فسكت الأب.

ولذا، يسعدنى أن اقدم لكم هذا الكتاب: **تخلص من الضغوط النفسية بالابتسامة**.

ابتسموووووووو وو، فإن فى الابتسامة صدقة.

وها هو خير البشر رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يرشدك أيها الإنسان ويحثك على البسمة، فيقول:

"تبسمك فى وجه أخيك صدقة"

والله نسأل أن ينفع به، وأن يجعله خالصًا لوجهه الكريم.

عمرو بدران

فمن كانت تلك سمته، فهو: إنسان مرح، فالإنسان المبتسم يقوم بنشر العدوى الجيدة من حيث يدرى أو لا يدرى إلى من حوله.

والابتسامة مفيدة جدًا بخاصة لمن قيل عنهم أهم ملائكة الرحمة، فإذا ابتسمت لمريضك فإنك تزيل عنه بعضًا من آلامه، فهى علاج نفسى، كما أنها صدقة تحسب لك عند الله.

فما أجمل الإنسان حينما يذهب لعمله، وهو مبتسم ... بخلاف من يذهب على عمله، وهو مكشر ومقطب جبينه، فإنه يشعر من يعملون معه بأنه ليس لديه رغبة بالعمل أو التعاون.

ولقد أجرى عالم النفس الأمريكى **جيمس أريكسون**، دراسة عن الابتسامة شملت حوالى ٣٥٠٠ إنسان من مختلف الطبقات الاجتماعية، وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات، وهى:

- المجموعة الأولى: يبتسمون بصفة مستمرة.
- المجموعة الثانية: يبتسمون فى المناسبات أو عند الضرورة.
- المجموعة الثالثة: لا يبتسمون على الإطلاق.

وكانت أهم النتائج:

– إن الذين لا يبتسمون أبدًا والذين لا يبتسمون إلا فى المناسبات، هم: أكثر الناس تشاؤمًا – أكثر الناس شكوى من القلق والأرق والصداع الشديد الدائم.

– إن الأشخاص الذين يبتسمون كثيرًا، هم: أكثر الناس جاذبية وقدرة على إقناع الناس – أكثر الناس ثقة بأنفسهم – أكثر الناس نشاطًا وصحة.

ولذلك تضم هذه المجموعة الأشخاص الذين يحافظون على صحتهم العقلية والبدنية.

وقد فسر **جيمس أويكسون** الابتسامة، بأنها: سبب من أسباب السعادة والنجاح فى الحياة، وأنها نوع من العلاج الوقائى ضد أمراض العصر يحفظ للإنسان صحته النفسية والبدنية.

وقد أكد الأطباء أثر الابتسامة على الصحة البدنية للإنسان، وقالوا أن الإنسان الذى يبتسم بصفة دائمة يتمتع بنبض سليم متزن. وأنها تساعده على خفض ضغط الدم.

ويوجد قاعدة هامة تقول: كل تصرف يقوم به الإنسان يمكن أن تتم ترجمته إلى كلمات.

ويتلخص تفسير هذه القاعدة بمثال بسيط وليكن عن نفس موضوع البحث فأنت عندما تبتسم فى وجه الآخر، فإن هذا تصرف، وسوف يقوم الآخر بترجمته إلى الكلمات التالية: أنا أحبك أنا أحترمك أنا مهتم بأمرك و أتمنى لك الخير ويسرنى رؤيتك، فتخيل كم من الكلمات الجميلة تلك التى قلتها بحركة صغيرة من شفتيك وتخيل مسافة الطريق التى قطعتها إلى قلب الآخر من غير كثير نقاش أو طول إقناع ومحاولة، فالابتسامة تغنى الذين يتقبلون دون أن تفقر الذين يعطون.

نعم ... إنها حركة بسيطة، ولكنها تعنى للآخر الشىء الكثير، فهى بذرة صغيرة تضعها فى نفسه، لكى تكبر وتؤتى أكلها بإذن الله.

وها هو رسول الله – صلى الله عليه وسلم – يصف حسن الخلق، فيقول:

"كل معروف صدقة وإن من المعروف أن تلقى أخاك بوجه طلق"

واعلم أن العبوس والغلظة والتزمت كلها أمور ليست من الدين فى شىء، فالإنسان المقطب جبينه دائمًا، والذى تشعر دومًا أن ابتسامته كهـــلال رمضان لا يتفق عمله هذا مع الدين.

لأن صحابة رسول الله – صلى الله عليه وسلم – أكدوا على تبسمه فـــأبو الدرداء – رضى الله عنه –، يقول:

"ما رأيت أو ما سمعت رسول الله – صلى الله عليه وسلم –

يحدث حديثًا إلا تبسم"

وفى حديث آخر عن عبد الله بن الحارث بن جزء – رضى الله عنه – قال:

"ما رأيت أحدًا أكثر تبسمًا من رسول الله – صلى الله عليه وسلم –"

ولابد وأن تكون هذه الابتسامة التى هديها أحباءنا صادقة نابعة من القلب، وإلا فإنها سهم طائش لن يصيب، بل إنها قد تؤدى إلى نتائج سلبية فى نفسية الآخر الذى لن يترجم الابتسامة الصفراء الكاذبة – وهو يعرفها – إلا بكلمات ســوداء ومشاعر حزينة وهذا من أكبر العوائق فى طريقك إلى قلبه.

وها هو **ديل كرنيجى** – أحد علمـــاء الـــنفس المـــشهورين – يقـــول فى كتابه:**كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر فى الآخرين**: إن ما يقال أن سر النجاح يكمن فى العمل الجاد والكفاح فلا أؤمن به متى تجرد من الإنسانية اللطيفة المتمثلة فى البسمة اللطيفة.

وها هم أهل الصين يوجهون لدعاة الإسلام نصيحة جميلة وحكمة ضـــالة، فالمؤمن أنى وجدها أخذها إذ يقول المثل الصينى:

"الرجل بوجهٍ غير باسم لا ينبغى أن يفتح دكانًا"

عزيزى القارىء ...

الإنسان بوجه غير باسم لا ينبغى أن يكلم إنسانًا، فكن كالرجـــل الهـــرم الذى قال فيه الشاعر زهير:

تراه إذا ما جئته متهللاً ... كأنك تعطيه الذى أنت سائله

وإياك أن تكون من الذين:

وجوههم من سواد الكبر عابسة ... كأنما أوردوا غصبًا إلى النار

ليسوا كقوم إذا لقيتهم عرضًا ... مثل النجوم التى يسرى بها السارى

ولنتذكر دائمًا: أن الابتسامة تحدث فى ومضة ويبقى ذكرها دهـــرًا، و هى المفتاح الذى يفتح أقسى القلوب، وهى العصا السحرية التى تكبت الغـــضب وتسرى عن القلب.

فهيا نبتسم فى وجوه الناس ... نبشرهم ولا ننفرهم ... نغير الصورة الـــتى طبعها بعض الناس فى عقولنا عن الملتزمين المتزمتين ... فنبين لهـــم أننـــا ملتزمـــون مبتسمون نحب الخير للناس ونتمنى لهم الهداية والسعادة ونشعرهم أننا نهـــتم بهـــم وهمنا همهم وفرحنا فرحهم.

وأخيراً، ما رأيك أن تجرب هذا المفتاح، فتبتسم فى وجه كل من تلقاه من أهلك أو أصدقائك أو إخوانك أو زملائك أو طلابك أو موظفيك وترى أثر ذلك عليهم، لعل الله يكتب لك أجر المعروف بأن تلقى أخاك بوجه طلق، أو يكتب لك ما هو خير من حمر النعم بأن يشرح الله صدر أحدهم على يديك أو على شفتيك.

وكما قيل: الضحك، هو: المسكن الوحيد بدون أعراض جانبية، والبسمة أسهل من أى شئ ... فلم لا يحاول كل منا أن يذهب لعمله مبتسمًا.

أرجو من الجميع تجربة ذلك ... وسوف ترون النتيجة

الابتسامة ... ألوان وأنواع ومعانٍ

تعد الابتسامة إحدى لغات الجسد، ووسيلة من وسـائل الاتـصال غـير اللفظى لدى الكائن البشرى، فهى سلاح قوى يستخدمه الإنسان منـذ طفولتـه للاقتراب والتودد للآخرين، فالطفل يتعلمها بعد ولادته بستة أسابيع تقريبًا.

ويؤكد خبراء علم النفس: أن الإنسان الذى يبتسم كثيرًا يكون له تـأثير إيجابى فى الآخرين أكثر من الإنسان الذى يبدو وجهه جادًا دائمًـا لـذلك يعتـبر المبتسمون أناسًا دافئين ودودين.

ويمكن القول إن الابتسامة، هى: واحدة من أهم العناصر فى لغة الجـسد التى تمتلكها، فالابتسامة الصادرة من القلب هى ما تنفرد به الكائنات البشرية عن غيرها من الكائنات.

ولكن الابتسامة، والتى قد تبدو سلوكًا إنسانيًا بسيطًا، هـى فى حقيقتـها سلوك معقد، فهى نفسيًا تحتوى على أنواع ومعانٍ، فيوجد الابتسامة: الـصادقة – الزائفة – الخجلى – المنافقة – الغامضة – القلقة ... وغيرها.

كما أن الابتسامة تحتوى مجازًا على ألوان، فيوجـد الابتـسامة البيـضاء (الصادقة) – الصفراء (الزائفة) – السوداء (اليائسة) ... وغيرها.

ويؤكد الباحثون على وجود ١٨ نوعًا من الابتسامة، ومـن بـين هـذه الأنواع المختلفة يوجد نوع واحد فقط حقيقى ودافئ هو الابتسامة الصادقة.

وتوجد طائفة كبيرة من المشاعر والأحاسيس تعبر عنها الابتسامة، فالإنسان يبتسم عندما يكون مبتهجًا أو يائسًا أو حرجًا أو خجلاً أو لتغطية عدم الراحـة أو لإرضاء إنسان أقوى منه اجتماعيًا.

ولذلك، فإن للابتسامة مُسميات حسب نوع المشاعر التى تعبر عنها من ابتسامة الابتهاج العريضة إلى الابتسامة الخجلى، إلى الابتسامة الغامضة، ومن الابتسامة الاجتماعية المهذبة إلى الابتسامة الزائفة.

ولأن الابتسامة أنواع، فإن الإنسان المتلقى يعرف أكثر من غيره معنى الابتسامة المقصودة والموجهة إليه، ويستشعر العواطف والأحاسيس التى تنطوى عليها هذه الابتسامة.

وتعتمد الابتسامات بأنواعها على عضلات الوجه. جميعها تستخدم عضلات الوجه استخدامًا مختلفًا، ويستطيع الإنسان توظيف خبرته الإدراكية، التى يستمدها من التفاعل الاجتماعى، فى التمييز بين أنواع الابتسامات ومغزاها الشعورى.

وتؤثر المشاعر الحقيقية على عضلات جانبى الوجه بالتساوى، أما إذا كانت المشاعر زائفة، فإن حركة عضلات الجانب الأيسر من الوجه تفضح الإحساس الكاذب، لأن عضلات الجانب الأيسر من الوجه أكثر تعبيرًا من عضلات الجانب الأيمن.

وسبب صعوبة تزييف الابتسامة يعود إلى أن عضلات الوجه ذات العلاقة بالابتسامة ليست تحت سيطرة الإنسان الواعية، فالابتسامة الحقيقية تحتاج إلى مجموعتين من العضلات: الأولى موجودة حول الفم وبالإمكان تحريكها إراديًا، والثانية موجودة حول العينين ولا تستجيب بحركتها إلا للمشاعر الحقيقية.

وتعد الابتسامة الصادقة الحقيقية – البيضاء –، هى الأداة الصحيحة التى تعبر عن الابتهاج العفوى والسرور وصدق المشاعر، وفيها ترفع عضلة وجنات الوجه الرئيسية زاويتى الفم، بينما يرتفع الخد بفعل عضلة أخرى، ويجذب البشرة حول محجر العين إلى الداخل، وبقدر ما تكون العاطفة أقوى يتحدد أكثر فعل هذه العضلة

وهده الابتسامة تكون قصيرة، ذلـــك أن أكثـــر الابتـــسامات إخلاصًـــا والصادرة من القلب عادة لا تستمر لمدة أكثر من أربع ثوان، وقد تدوم نحو ثلثـــى الثانية!أما الابتسامة الزائفة فهى ابتسامة غير متناسقة، غير متسقة. وكـــأن بعـــض الوجه يبتسم والبعض الآخر لا يبتسم، فهى مضللة عن عمد. كما أنها تدوم أطول من النوع الحقيقى، وهى أبطأ بالنسبة إلى الانتشار عبر الوجه

ويقرر الخبراء أن الابتسامة الزائفة هى الأكثر شيوعًا بين الناس.

وبما أن الابتسامة الزائفة أو الصفراء هى الرائجة، فكيف لـــك التعـــرف عليها؟.

إن أكبر إفشاء غير مقصود للتعرف على ابتسامة زائفة هو العينان، فالعينان اللتان تضيقان عندما تكون الابتسامة من القلب، إنما تبقيان غير متـــأثرتين عنـــدما يغطى الإنسان بابتسامته الزائفة عواطف سلبية، لذلك تفحص العينين مـــن أجـــل التعرف على خطوط الابتسامة وحرارة التعبير.

أما الإفشاء غير المقصود الثانى للتعرف على نوعية الابتسامة فهـــو الفـــم، انظر إلى الفم، عندما تكون الشفة العليا مرتفعة بطريقة مبالغ فيها، بينمـــا تبـــدو الشفة السفلى مربعة دونما أى حركة فى الفك، تأكد عندها أنها ابتسامة زائفة.

من حسن الحظ أنه قلما تخدع الابتسامة الزائفة أى إنسان، ذلـــك لأنهـــا تحدث احساسًا مزعجًا وغير لطيف فى الناظر، الذى لا يكون قادرًا على تحليل رد فعله عليها. ولكنه غريزيًا سرعان ما يدرك أن شيئًا مـــا لـــيس صـــحيحا تمامًـــا، فالعضلات حول أعيننا. والتى نستعملها للابتسامة الصادقة لا يمكن وضعها تحـــت السيطرة الشعورية الإرادية للمخ.

لذا، ففى حالة الابتسامة الزائفة، فإن الشفتين وحدهما يمكنـــهما أن تكـــذبا. أمـــا العضلات حول أعيننا، فهى عضلات صادقة بريئة لا نستطيع توظيفها للمشاعر الكاذبة!

الابتسامة الجميلة:

أشياء بسيطة قد تسيء إلى جمال الابتسامة، مثل الأسنان المتقصفة – أو المبقعة –، أو بثور البرد.

وهنا نوضح لك كيفية التغلب على هذه العيوب لكي تصل إلى أروع ابتسامة.

تؤكد الدراسات النفسية أن الابتسامة الجميلة تزيد من شعور الإنسان بالسعادة والثقة بالنفس، كما تبين البحوث أن صاحبات الابتسامة الحلوة يستمتعن بتربية الأطفال، وهن اجتماعيات ومرحات ويشعرن من حولهن بالدفء الإنسانى، ويعتقد أن السبب فى ذلك أن الإنسان يكون رد فعله ايجابيًا عندما نبتسم له.

ولكن هذه الابتسامة التلقائية يمكن أن تشوهها بعض العوامل، ويقول الخبراء أن صحة الفم والأسنان من أهم العوامل التى تساعد الإنسان على الابتسام.

وعدم الحفاظ على نظافة الفم والأسنان أيضًا من العوامل التى تسيء إلى جمال الابتسامة، ويؤكد بحث بريطانى حديث أن أمراض اللثة قد تتسبب فى تساقط الأسنان بالإضافة إلى أن هذه الأمراض ربما تزيد من احتمال الإصابة بأمراض الجهاز التنفسى، والسبب فى ذلك أن البكتيريا الموجودة باللثة المريضة تنتقل إلى مجرى الدم، ومنه إلى الرئتين، وبينما ننفق أموالاً هائلة فى شراء معاجين الأسنان فإن ٩٥% من البشر يعانون من أمراض اللثة.

ولكن مع ذلك، فإنه من السهل التغلب على مشكلات الفم واللثة، من خلال العناية الدورية والمنتظمة، وخاصةً أن الحالة الصحية للفم تعكس الحالة الصحية العامة، ويمكن التعرف من خلالها على الإصابة بالعديد من الأمراض، مثل: فقر الدم – القلاع.

مشكلات الأسنان:

١. النزف وتراجع اللثة:

إذا لاحظت نزفًا فى اللثة أو تقلصًا وتراجعًا فيها، فإن ذلك علامة لمرض فى اللثة، وأمراض اللثة فى الوقت الحالى تتسبب فى عدد من حالات فقدان الأسنان وتساقطها أكثر مما يسببه تسوس الأسنان.

ويقول طبيب الأسنان الإنجليزى **توم راندز**: أول درجات مرض اللثة تحدث عندما يتراكم الجير حول ملتقى الأسنان مع اللثة، وهذا يسبب تهيج اللثة وتورمها، وعند تفريش الأسنان أو الأكل يحدث نزف اللثة، ثم تأتى الدرجة الثانية، وعندما يتراكم الجير ليسد الفراغات بين الأسنان وعند إزالة هذه التراكمات من خلال استعمال الخيط أو الخشبيات الصغيرة الخاصة بذلك.، فإن البكتيريا الموجودة فى الجير تبدأ فى مهاجمة الأنسجة التى تربط الأسنان بتجاويفها؛ الأمر الذى يسبب تراجع اللثة وتساقط الأسنان.

٢. آلام الأسنان:

الغالبية العظمى من المرضى الذين يزورون طبيب الأسنان يكون السبب فى زيارتهم له هو تسوس الأسنان، ويحدث هذا التسوس عندما تتغذى البكتيريا الموجودة بجير الأسنان على السكر الموجود فى الفم وعملية التغذية هذه تنتج مادة حمضية تدمر تلك الطبقة تبدأ البكتيريا فى الهجوم على الطبقة الموجودة تحتها، وهى طبقة عاج الأسنان فيحدث نخر يمثل بيئة مثالية للنمو البكتيرى المتزايد، ثم يتزايد حجم النخر أو التسوس حتى تصل البكتيريا إلى مركز السن والنهايات العصبية فيه، وهنا تحدث آلام الأسنان عادةً.



٣. اصفرار الأسنان:

يعتقد كثير من الناس أن اصفرار الأسنان يعنى أن الإنسان لا ينظفها جيدًا ... إلا أن ذلك غير صحيح، فاصفرار الأسنان قد ينتج جزئيًا عن عوامل وراثية مع تقدم العمر تقل طبقة الأناميل التى تحمل الأسنان، وتعطيها اللون الأبيض الناصع، فتظهر طبقة العاج الصفراء الموجودة تحت طبقة الأناميل.

٤. بثور الفم:

تسمى غالبًا بثور البرد، وهى: بثور مؤلمة تظهر على الشفاه وتنمو بسرعة، وقد تصبح صفراء وتتقشر، وقد تسبقها وخزات فى مكانها.

وتنتج هذه البثور عن نوع من فيروسات الهربز، وهو يبقى كامنًا فى الجسم ثم ينشط من آن إلى لآخر، وعادةً ما يكون سبب نشاطه المفاجيء الإصابة بمرض أو الضغوط أو التعرض لأشعة الشمس الضارة.

٥. قرحة الفم:

يصاب الإنسان عادةً بقرحة الفم أثر جرح بالفم أو قلة معدل الحديد أو الفيتامينات بالجسم أو اضطراب التوازن الهورمونى أو الضغوط أو فيروس الهربز.

وفى غالب الحالات تختفى قرحة الفم تلقائيًا سبعة أو عشرة أيام، فإذا لم تختفِ فيجب استشارة الطبيب.

عزيزى القارىء ...

SMILEY'S PLACE

إذا أردت أن تبتسم أكثر فاقرأ هذه، وإن شئت فاضحك.

أرسل رجل ولده ليشترى له حبلاً للبئر طوله ٢٠ ذراعًا، فوصل الولد إلى منتصف الطريق ثم رجع، فقال:

يا أبت عشرون فى عرض كم؟

قال الوالد: فى عرض مصيبتى فيك يا بنى .

ماذا قالوا عن الابتسامة؟

هى كالسحر؛ تبث الأمل فى النفس وتزيل الوحشة من جوفهـا، وترسـم السعادة من جديد وتحيى روح القلب ... إنها الابتسامة.

فلماذا لا نرسمها دائمًا على شفاهنا؟ حتى نجتاز ما يعثر طريقنا ويعيقنا.

عزيزى القارئ ... اقرأ ثم حاول – من فضلك – أن تبتسم.

ما تريد أخذه بالقوة، تناله بالابتسامة

ستيوارت

الابتسامة طريقك الأقصر إلى قلوب الآخرين

حكمة تايلندية

ابتسامة المرأة شعاع تفوق سرعته سرعة الضوء

كارل ساندبرج

أن تشق طريقًا بالابتسامة خير من أن تشقه بالسيف

شكسبير

جميل أن تبدأ الصداقة بابتسامة، والأجمل أن تنتهى بابتسامة

أوسكار وايلد

الحب دمعة وابتسامة ... دمعة من سماء التفكير، وابتسامة من حق النفس

هيجو

ليكن وجهك باسمًا وكلامك لينًا، تكن أحب إلى الناس ممن يعطيهم الذهب

لابروير

الابتسامة تذيب الجليد، وتنشر الارتياح، وتبلسم الجراح: إنها مفتاح العلاقات الإنسانية الصافية

فولتير

الابتسامة فى حياة حافظ وشوقى:

حدث خلاف بين حافظ وشوقى. فالتقيا فى بيت لعقد جلسة صلح بينهما. فقال حافظ

يقولون: عن الشوق نار ولوعة   فما بال شوقى اليوم أصبح باردًا

فرد شوقى، قائلاً:

قد كانت لَدَىَّ أمانة   فخانها الإنسان والكلب حافظ

ثم أبصر شوقى طفلاً فى البيت، فقال له:

يا بنى: حافظ يا بُنى على حذائك

أحمد شوقى، ولد فى القاهرة سنة ١٨٦٨م.

- لم يكن عربى الأصل، فأبوه كردى وأمه تركية، وجدته لأبيه شركسية، وجدته لأمه يونانية ... إلا أنه يعد أعظم شعراء العربية منذ رحيل المتنبى قبل عشرة قرون.

- وكانت أسرته موسرة متصلة بقصر الخديوى، وقد أخذته جدته لأمه من المهد، وكفلته لوالديه.

- حين بلغ الرابعة من عمره أدخل كتاب الشيخ صالح - بحى السيدة زينب - ثم مدرسة المبتديان الابتدائية، فالمدرسة التجهيزية - الثانوية - حيث حصل على المجانية كمكافأة على تفوقه.

- حين أتم دراسته الثانوية دخل مدرسة الحقوق، وبعد أن درس بها عامين حصل بعدها على الشهادة النهائية فى الترجمة.

- ما أن نال شوقى شهادته حتى عينه الخديوى فى خاصته، ثم أوفده بعد عام لدراسة الحقوق فى فرنسا؛ حيث أقام فيها ثلاثة أعوام.

– وفى ١٨ يوليه ١٨٩٣م حصل على الشهادة النهائية، وقد أمره الخديوى أن يبقى فى باريس ستة أشهر أخرى للإطلاع على ثقافتها وفنوها.

– عاد شوقى إلى مصر أوائل سنة ١٨٩٤م فضمه توفيق إلى حاشيته، وسافر إلى جنيف ممثلاً لمصر فى مؤتمر المستشرقين.

– وعندما مات توفيق وولى عباس، كان شوقى شاعره المقرب وأنيس مجلسه ورفيق رحلاته أصدر الجزء الأول من الشوقيات – الذى يحمل تاريخ سنة ١٨٩٨م – وتاريخ صدوره الحقيقى سنة ١٨٩٠م.

– يقول عنه ابنه حسين أحمد شوقى: انه كان سريع التقلب – أنانيًا – متطيرًا كالطفل المدلل – يخاف المرض والعدوى – كان محافظًا فى دينه ولغته وفنه – يتسم شعره بالخيال البارع والابتكار.

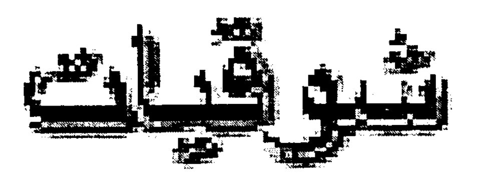
– نفاه الإنجليز إلى الأندلس سنة ١٩١٤م بعد أن اندلعت نيران الحرب العالمية الأولى ، وفرض الإنجليز حمايتهم على مصر ١٩٢٠م

– عاد من المنفى فى أوائل سنة ١٩٢٠م.

– أنتج فى أخريات سنوات حياته مسرحياته، وأهمها: مصرع كليوباترا – مجنون ليلى– قمبيز – على بك الكبير.

– بيع بعد ذلك بإمارة الشعر سنة ١٩٢٧م.

– توفى شوقى فى القاهرة فى ١٤ أكتوبر ١٩٣٢م ... مخلفًا للأمة العربية تراثًا شعريًا خالدًا.



أمير الشعراء والبؤساء:

عندما يأتى المساء ونجوم الليل تنثر

اسألوا الليل عن نجمى متى نجمى يظهر

أغنية من ارق أغنيات الموسيقار محمد عبد الوهاب، وضع كلماتها الشاعر محمود أبو الوفا، وقد كان رجلاً بائسًا ... فقد والده وهو طفل صغير، ثم ما لبث أن فقد إحدى ساقيه فى جراحة فاشلة، ونزح الشاعر المسكين إلى القاهرة، تلاطمه الأيام وتعييه حرفة الأدب.

وأمتلك أبو الوفا فى وقت من الأوقات نصف قهوة فى شارع عبد الخالق ثروت، وكان يملك النصف الثانى قهوجى بلدى، وحول أبو الوفا القهوة إلى صالون من صالونات الأدب.

وحين أعلنت لجنة مهرجان تنصيب شوقى أميرًا للشعراء عن مسابقة بين الشعراء، لتختار قصيدة يلقيها صاحبها فى الحفل الذى يقام بهذه المناسبة — فى دار الأوبرا، كتب أبو الوفا قصيدته التى مدح فيها شوقى، وهو يقول فيها:

وخالد الشعر سوف يبقى مرايا تجتلى فى صفائها الأشياء

يا أمير البيان إن بيانى فيك اعشت عبرته الأضواء

وقد اختارت اللجنة التى كان من أعضائها شاعر النيل حافظ إبراهيم، وشاعر القطرين خليل مطران هذه القصيدة ليلقيها الشاعر فى الحفل.

وذهب محمود أبو الوفا إلى دار الأوبرا مرتديًا جلبابه، ومعطفه وعكازه تحت إبطه وعصاه فى يده، ورآه شوقى على هذه الصورة، فرفض أن يقف هذا الرجل على خشبة مسرح الأوبرا فى يوم تتويجه أميرًا للشعراء.

وتدخل الموسيقار محمد عبد الوهاب لدى شوقى، فسمح للشاعر أبو الوفا بالقاء قصيدته.

وقد إنتزع محمود أبو الوفا الإعجاب، وبزغ نجمه وعلا قدره منذ هذا اليوم حتى أن شوقى نفسه قال فيه قصيدته الرائعة التى يقول فيها:

البلبـل الغرد هز الربى   وشجى الغصون وحرك الأوراقا

خلف البهاء على القريض   وكأسه تسقى بعذب نسيبه العشاقا

فى القيد ممتنع الخطى وخيالـه   يروى البلاد وينشر الآفاق

سباق غايات البيان جرى بلا   ساق فكيف إذا استرد الساقا

وقد كان أن عهد إلى الشاعر محمود أبو الوفا بالإشراف على طبع الجزء الثالث من الشوقيات الذى صدر بعد وفاة أحمد شوقى.

وقد أرسلت الدولة محمود أبو الوفا إلى باريس، لتركب له ساق صناعية وعاد مـن أوروبا يرتدى الساق الصناعية والبدلة الإفرنجية، ولكنه سرعان ما خلع البدلـة، وعـاد إلى ارتداء الجلباب والمعطف، بل خلع الساق أيضًا وعاد إلى استخدام العكاز والعصا.

وعندما قرر الرئيس الراحل أنور السادات تكريم الشاعر محمود أبو الوفا، ومنحه شقة بها تليفون بالإضافة إلى جائزة أكاديمية الفنون، وقيمتها ألف جنيه، فإن الشاعر البائس الذى فقد نور عينيه أيضًا، أقام فى الشقة أيامًا، ومـات قبـل أن يتسلم الألف جنيه.

حافظ إبراهيم، ولد سنه ١٨٧١م، لأب مهندس وأم تركيـة فى إحـدى قرى صعيد مصر.

فى بداية حياته عمل فى المحاماة إلا انه لم يستقر فى ذلك حـتى انتقـل إلى المدرسة الحربية فى القاهرة، وتخرج منها سنة ١٨٩١م، برتبة ملازم، وأرسـل إلى السودان مع الحملة المصرية سنة ١٨٩٦م.

وفى سنة ١٩١١م، عين رئيسًا فى قسم الأدب فى دار الكتب المصرية.

مؤلفاته: الديوان – ليالى سطيح – البؤساء – الموجز فى الاقتصاد السياسى -- كتيب فى التربية الأولية.

تجربة المؤلف - عمرو بدران - مع الابتسامة:

كنت خارجًا من المسجد يومًا، وبدأ صوت غناء من إحـــدى الـــسيارات يطرق سمعي، غضبت، إذ كيف يفعل هذا؟، والناس قد خرجوا من المـــسجد منـــذ لحظات قليلة، ولكن قلت لغضبي: اهدأ، فعندي سلاح لصاحب السيارة، ولابد أن أطلق سلاحي في وجه ذلك الرجل، كان الرجل قد ترك سيارته ومعه أحد الشباب وذهب إلى بقالة ليشتري أغراضًا له – ولازال صوت الغناء يدوي في كل مكان –.

المهم ... لما رأيت ذلك الشاب صاحب السيارة أخرجت سلاحي وأطلقت عليه رصاصة (ابتسامة)، فلما تبسمت في وجهه، أغلق صوت الغنـــاء مباشـــرةً – بالطبع أصابه الحياء لأنني (تبسمت) في وجهه، وهو يعـــرف أنـــني سأنـــصحه – وتقدمت إليه (ولازال السلاح معي) الابتسامة، قابلته، وصافحته، وقلت له: مـــن المؤكد أنك متزوج أو تريد الزواج، فما كان منه إلا أن تبسم وضـــحك، وقـــال: قريبًا إن شاء الله، ونصحته نصيحة مختصرة وودعته داعيًا له بالهداية.

إن هذه الابتسامة طريق مختصر لكسب القلوب، ومفتاح لهداية الكـــثيرين وباب يوصلك إلى نفوس المخالفين لك فهل جربتها؟.

⇧ أوصيك قبل أن تنكرًا منكر ... **ابتسم**، وسترى العجب العجاب.

– قد تقول لي: هذا ليس على إطلاقه.

– أقول: نعم، ولكن في أحيان كثيرة لا نفع إلا الابتسامة.

وأنا أتفق معك أنه توجد منكرات تحتاج إلى قوة وحزم، فأقول: نعم، وأنت إن شاء الله ممن يقدر الأمور ويفهم كيف يتعامل مع القضايا.

- وأوصيك أن تأخذ سلاح الابتسامة معك دائمًا، إن كنت تريد التأثير في قلوب الناس، وأرواحهم.

الابتسامات الذهبية:

قال عمر بن الخطاب - رضى الله عنه - ضحك رسول الله - صلى الله عليه وسلم - وكان من أحسن الناس ثغرًا(١).

وسُئل ابن عمر- رضى الله عنهما-: هل كان أصحاب رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يضحكون؟، قال نعم والإيمان فى قلوبهم أعظم من الجبال.

وقال أبو الدرداء - رضى الله عنه -: أكثر ما ضحكتُ مع أصحاب رسول الله - صلى الله عليه وسلم -، وأكثر ما بكيت معهم.

ابتسامة لا تُنسَى:

قال جرير بن عبد الله ما حجبنى عن رسول الله - صلى الله عليه وسلم -:

"منذ أسلمتُ ولا رآنى إلا أضحك"

صحيح مسلم

دعاء أعرابى:

عن أبي هريرة - رضى الله عنه - قال: دخل أعرابى المسجد، ورسول الله - صلى الله عليه وسلم - جالس؛ فقال: اللهم اغفر لى ولمحمد ولا تغفر لأحد معنا؛ فضحك رسول الله - صلى الله عليه وسلم -، وقال:"لقد احتظرتَ واسعًا"(٢).

ابن ماجة

---

(١) - الثغر: الفم.

(٢) - احتظرتَ: أى منعتَ.

آخر من يدخل الجنة:

عن عبد الله بن مسعود – رضى الله عنه – أن رسول الله – صلى الله عليه وسلم – قال:

"إنى لأعلم آخر أهل النار خروجًا منها، وآخر أهل الجنة دخولاً، رجل يخرج من النار حبوًا، فيقول الله: اذهب فادخل الجنة فيأتيَها فيُخيَّل إليه أنها ملأى فيرجع فيقول: يا ربِّ وجدتُها ملأى، فيقول: اذهبْ فادخل الجنة؛ فإن لك مثل الدنيا وعشرة أمثالها.

فيقول: تسخر منى أو تضحك منى(١) وأنت الملَك، فلقد رأيتُ رسول الله – صلى الله عليه وسلم – ضحك حتى بدت نواجذه، وكان يُقَال:

ذلك أدنى أهل الجنة منزلةً"

البخارى، ومسلم، والبيهقى فى البعث

المنام العجيب:

عن جابر بن عبد الله – رضى الله عنه – قال: أتى رجل إلى النبى – صلى الله عليه وسلم –، وهو يخطب فقال: يا رسول الله – صلى الله عليه وسلم –، رأيتُ فيما يرى النائم البارحة كأنَّ عنقى ضُرِبَت؛ فسقط رأسى؛ فاتبعتُه؛ ثم أعدتُهُ مكانه فضحك رسول الله – صلى الله عليه وسلم –، وقال:

"إذا لعب الشيطان بأحدكم فلا يحدث به الناس"

رواه مسلم

(١) – الضحك من الله هو الرضا والرحمة وإرادة الخير لمن يشاء.

مداعبة فى السوق:

من مواقف المداعبة والمرح المعروفة بين الناس والمعهودة بين بعضهم البعض، أن يكون للإنسان الذى يسكن فى المدينة صديق من الذين يعيشون فى الريف.

وكثيرًا ما يكون بين ساكن الريف وساكن المدينة صداقة متينة، وود متصل، وحب مقيم.

وبين هذين الصديقين عادةً ما يكون هناك هدايا متبادلة، ساكن الريف يأتى محملاً بخيرات الريف إلى صديقه ساكن المدينة، ثم يعود من عنده محملاً بطرف المدينة.

وبين الصديقين نجد المداعبة متاحة، ومواقف المداعبة فى هذه الحالة كثيرة ومتعددة.

فى حكايتنا هذه ساكن المدينة هو رسول الله – صلى الله عليه وسلم –، أما الصديق ساكن الريف، فقد كان يسكن البادية وكان اسمه زاهر بن حرام الأشجعى.

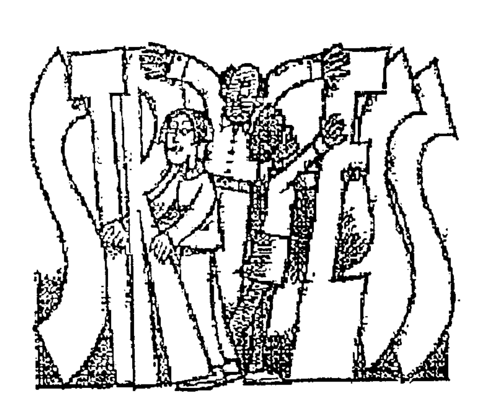
فى هذا تقول كتب السيرة الصحاح: حدثنا اسحق بن منصور حدثنا عبد الرازق حدثنا معتمر عن ثابت عن أنس بن مالك أن رجلاً من أهل البادية كان اسمه زاهر بن حرام الأشجعى، وكان النبى – صلى الله عليه وسلم – يحبه، وكان زاهر دميمًا، وكان يهدى إلى النبى – صلى الله عليه وسلم – ما يوجد بالبادية من أزهار وثمار ونبات ودهن ... وغيرها.

وكان النبى – صلى الله عليه وسلم – يجهزه إذا أراد أن يخرج الكثير من الطرف والمستحسنات التى تكون فى المدينة مما يعينه على كفاية أهله، فقال:

آخر ابتسامة للنبى - صلى الله عليه وسلم -:

عن أنس بن مالك – رضىَ الله عنه – أن أبا بكر كان يصلى لهم فى وجع رسول الله – صلى الله عليه وسلم – الذى تُوُفِّى فيه حتى إذا كان يـــوم الإثـــنين، وهم صفوف فى الصلاة كشف رسول الله – صلى الله عليه وسلم – ستر الحجرة فنظر إلينا، وهو قائم كأن وجهه ورقة مصحف(١)، ثم تبسم رسول الله – صلى الله عليه وسلم –ضاحكًا فتُوُفّى رسول الله – صلى الله عليه وسلم – من يومه ذلك.

رواه مسلم



(١) – أى عبارة عن الجمال البارع وحسن البشرة وصفاء الوجه واستنارته.

ابتسامات دولية

الفرق بين الابتسامة الأمريكية والابتسامة البريطانية:

توصل باحثون أميركيون إلى أنه: يوجد فوارق واضحة بين الابتسامة البريطانية ونظيرتها الأمريكية.

وقال الباحثون التابعون لجامعة كاليفورنيا حسب صحيفة الرأى العام، إن جميع الشواهد تشير إلى أن ابتسامة البريطانيين صادقة ونابعة من القلب فى حين أن ابتسامة الأميركيين تتسم بالجمود والنمطية الجافة.

إن الابتسامة البريطانية ترتسم عن طريق سحب الشفتين إلى الخلف وإلى الأعلى للكشف عن الأسنان السفلية فى حين أن الابتسامة الأميركية تقتصر على المباعدة بين الشفتين مع مط زاويتى الفم.

وأوضح الباحثون أن تلك التوصيفات ساعدتهم على التمييز بنجاح بلغت نسبته ٩٠ % بين ابتسامات مئات من الأشخاص البريطانيين والأمريكيين.

وأشار أستاذ علم النفس الدكتور **اتشر كيلتنه** إلى أنه: أطلق على الابتسامة البريطانية النمطية لقب **الأمير تشارلز**، وذلك لأن ابتسامة ولى العهد البريطانى هى خير مثال على الابتسامة البريطانية.



الابتسامة فى جوازات السفر البريطانية:

قالت إدارة جوازات السفر البريطانية أنها ستحظر الابتسامة التى يفتح فيها صاحب جواز السفر فمه فى الصورة ضمن العديد من الإجراءات الأخرى التى ستطبقها للالتزام بالمعايير الصارمة الأمريكية الجديدة.

وبهذه الخطوة محت الحرب ضد الإرهاب ... الابتسامة من الوجوه فى جوازات السفر البريطانية.

وأضافت وكالة الأنباء الدولية رويترز: أن القرارات الجديدة للإدارة تشمل منع الابتسام – لن يسمح فيها إلا بابتسامة باهتة؛ حيث يتعين أن يظهر الفم فيها مطبقًا تمامًا –.

وفى التعليمات الجديدة: اشترط جهاز جوازات السفر البريطانى أن تظهر صورة حامل الجواز الوجه كاملاً خاليًا من التعابير مع توجيه النظر إلى عدسة الكاميرا والفم مطبقا تمامًا.

ويجب أيضًا أن تظهر العينان مفتوحتين وعدم تغطيتهما بنظارات شمسية أو داكنة الزجاج أو بغرة شعر تحجبهما.

وقال **برنارد هيردان** كبير مسئولى إدارة جوازات السفر البريطانية فى بيان: هذه التعليمات الجديدة خطوة مهمة فى تطوير جواز سفر جديد يتضمن المعلومات الحيوية واستخدام تكنولوجيا التعرف على الوجه، وقد بدأ العمل بها فى عام ٢٠٠٥م فى إطار المعركة المستمرة ضد الاحتيال والإرهاب الدوليين.

وجوازات السفر البريطانية الجديدة مزودة بشريحة تحمل صورة الوجه والبيانات الأخرى وإجراءات تقنية متقدمة تستخدم للمساعدة فى القضاء على تزوير جوازات السفر.

بولندا تمنح الأمير عبد الله وسام الابتسامة والمواطنة الفخرية:

مُنح الملك **عبد الله بن عبد العزيز آل سعود** عندما كان ولى عهد المملكة العربية السعودية ونائب رئيس مجلس الوزراء رئيس الحرس الوطنى وسام الابتسامة من قبل اللجنة الدولية لوسام الابتسامة فى بولندا، وذلك لقيام سموه بتمويل عملية فصل التوأم السيامى البولندى: **داريا، وأوليا**، وعلاجهما وتغطية كافة التكاليف الأخرى المتعلقة بسفرهما مع والدتهما.

وقد اتخذت اللجنة الدولية لوسام الابتسامة قرارها بالإجماع؛ حيث وصلت للجنة مئات الطلبات من بولندا، ومن مختلف أنحاء العالم.

وقال أمين عام اللجنة الدولية لوسام الابتسامة **تسيزاري ليجنسكى** بعد انتهاء اجتماع اللجنة: وصلتنا حقيبتا سفر مليئتان بطلبات منح الوسام للأمير عبد الله وكان جميع أعضاء اللجنة يؤيدون القرار حتى أنهم لم يسمحوا لى بقراءة مسوغ الطلب حتى النهاية.

من جانبه قال سكرتير اللجنة **مارك بافوسكى** تم اتخاذ قرار منح الأمير **عبد الله وسام** الابتسامة بالإجماع.

وأضاف أنه تقدم مجموعة من الأطفال من مدينة يانيكوفو بمحافظة كويافسكو، وهى مدينة التوأم البولندى بطلب منح الأمير **عبد الله** للوسام.

وإلى جانب الأمير **عبد الله** تم منح الوسام لعدد من الأشخاص من بينهم شرطى من بولندا ومعلم من تونس، كما تم منحه لأشخاص من دول مختلفة منها فرنسا والمجر وأوكرانيا وروسيا.

الجدير بالذكر ، أن ممثل اللجنة توجه إلى الرياض لتسليم ولى العهد وسام الابتسامة.

من جهة أخرى، تسلم سفير خادم الحرمين الشريفين لدى جمهورية بولندا **أسامة بن أحمد السنوسى** قرار المجلس البلدى لمدينة يانيكوفو بمنح المواطنة الفخرية لمدينة يانيكوفو لولى العهد الأمير **عبد الله بن عبد العزيز** تعبيرًا عن شكر وامتنان وتقدير أهالى وسكان هذه المدينة لسموه الكريم على لفتته الإنسانية النبيلة لإنقاذ حياة الطفلتين التوأم: **داريا، وأولجا**.

وتعد هذه المرة الأولى التى يتم فيها منح المواطنة الفخرية من قبل سلطات هذه المدينة.

كما قدم عمدة مدينة يانيكوفو ورئيس المجلس البلدى للمدينة هدية للأمير **عبد الله بن عبد العزيز** ... عبارة عن كأس كبير جدًا مصنوع من الكريستال البولندى الخالص طوله متر ونصف.

كما تقدم عمدة مدينة يانيكوفو باسم سكان مدينته باقتراح أن يتم تحديد يوم فى السنة يحتفل به فى كل عام فى المدينة وتجرى فيه مسابقة معلومات عن المملكة العربية السعودية فى مدارس المدينة يكون فيه السفير السعودى هو الراعى الفخرى لها؛ مما سيزيد من معرفة البولنديين بالمملكة وشعبها وثقافتها وتاريخها.



ابتسامات صائم

الصائم:

جاء رجل إلى أبي حنيفة، وسأله: متى يحرم الطعام على الصائم؟.

أجاب أبو حنيفة: إذا طلع الفجر.

قال الرجل: وإذا طلع الفجر فى منتصف الليل؟.

ضحك أبو حنيفة ولم يتكلم.

صيام الحمقى أسهل!:

دخل أحد الحمقى على أحد الخلفاء فى إحدى الليالى الرمضانية، وهو يأكل، فدعاه الخليفة ليأكل، فقال: إنى صائم يا أمير المؤمنين، فسأله الحاكم هل تصل النهار بالليل؟، فأجابه: لا ولكنى وجدت صيام الليل أسهل من صيام النهار، وحلاوة الطعام فى النهار أفضل من حلاوته فى الليل.

عامل بطعامه ويصوم!:

قال رجل لغلام: بكم تعمل عندى؟.

قال: بطعامي.

قال له: أَحْسِنْ قليلاً.

قال: أفأصومُ الإثنين والخميس؟!.

هكذا الصيام!:

قيل لبعض الحمقى: كيف صنعتم فى رمضان؟، فأجابوا: اجتمعنا ثلاثين رجلاً فصمناه يومًا واحدًا!.

المذيعة:

خرجت المذيعة الجميلة، والتى تلبس ثيابًا لا تكاد تستر شيئًا ... بابتسامتها الصفراء المصطنعة، قائلة: لم يتبق إلا أيام قلائل على شهر رمضان المبارك.

ولقد أعددنا لكم أعزائى المشاهدين العديد من البرامج والمسلسلات، والتى نتمنى أن تنال إعجابكم:

ومن برامجنا فى رمضان:

١- فوازير رمضان الغنائية (لا تعليق).

٢- مسلسلات تاريخية (ملفقة ومحرفة كالعادة).

٣- حوارات مع الراقصات فى رمضان (لأن الراقصات أصبحن الأهم على الساحة العربية).

٤- طبق اليوم (لنجعل سيدة البيت حبيسة المطبخ طوال النهار ... لإعداد الإفطار بعيدًا عن ذكر الله).

٥- ولا ننسى برنامجكم المفضل (خيمة رمضان مع الراقصة(........).

والعديد من السهرات الفنية والبرامج المنوعة التى أعددناها لليالى رمضان المباركة.

هكذا، يستقبل الضالون رمضان، ويقضون لياليه المباركة لهوًا وسمرًا على أنغام المعاصى.



ولكن كيف يستقبل المؤمن رمضان؟:

١- صلة الرحم.

٢- تحرى ليلة القدر.

٣- الدعوة إلى الخير.

٤- المحافظة على قراءة القرآن.

٥- الإكثار من الأعمال الخيرية.

٦- المحافظة على الأذكار والسنن.

٧- الاعتكاف فى المسجد، ولو فى العشر الأخير من الشهر.

من خصائص شهر رمضان:

- أن الله تبارك وتعالى أنزل فيه القرآن.

قال تعالى:

"شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِىَ أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ"

سورة: البقرة – الآية: ١٨٥

وهو دستور هذه الأمة، وهو الكتاب المبين، والصراط المستقيم، فيه وعد ووعيد وتخويف وتهديد، وهو الهدى لمن تمسك به واعتصم، وهو النور المبين، نور لمن عمل به، لمن أحل حلاله، وحرم حرامه، وهو الفاصل بين الحق والباطل، وهو الجد ليس بالهزل، فعلينا جميعًا معشر المسلمين العناية بكتاب الله تعالى قراءةً، وحفظًا، وتفسيرًا، وتدبرًا، وعملاً وتطبيقًا.

- تفتح فيه أبواب الجنة، وتغلق أبواب النار، وتصفد مردة الشياطين وعصاتهم، فلا يصلون ولا يخلصون إلى ما كانوا يخلصون إليه من قبل.

قال رسول الله – صلى الله عليه وسلم –:

"إذا دخل رمضان فتحت أبواب السماء، وغلقت أبواب جهنم، وسلسلت الشياطين"

وفى رواية"إذا جاء رمضان فتحت أبواب الجنة"

البخارى، ومسلم

- تضاعف فيه الحسنات.
- أن من فطر فيه صائمًا فله مثل أجر الصائم من غير أن ينقص من أجر الصائم شيئًا.

قال رسول الله – صلى الله عليه وسلم –:

"من فطر صائمًا فله مثل أجره من غير أن ينقص من أجر الصائم شيء"

حسن صحيح رواه الترمذى وغيره.

- أن فيه ليلة القدر التى هى خير من ألف شهر، وهى الليلة المباركة التى يكتب الله فيها ما سيكون خلال السنة، فمن حرم أجرها فقد حُرم خيرًا كثيرًا، ومن قامها إيمانًا واحتسابًا غفر الله له ما تقدم من ذنبه.

قال رسول الله – صلى الله عليه وسلم –:

"من قام ليلة القدر إيمانًا واحتسابًا غفر له ما تقدم من ذنبه"

متفق عليه

فياله من عمل قليل وأجره كثير وعظيم عند من بيده خزائن السماوات والأرض، فلله الحمد والمنة.

- كثرة نزول الملائكة.

قال تعالى:

"تَنَزَّلُ الْمَلَائِكَةُ وَالرُّوحُ فِيهَا"

سورة: القدر – الآية: ٤

- فيه أكلة السحور التى هى ميزة صيامنا عن صيام الأمم السابقة، وفيها خير عظيم.

قال رسول الله – صلى الله عليه وسلم –:

"تسحروا فإن فى السحور بركة"

متفق عليه

- وقعت فيه غزوة بدر الكبرى، وهى الغزوة التى نزلت فيها الملائكة للقتال مع المؤمنين، فكان النصر المبين، حليف المؤمنين، واندحر بذلك المشركين، فلا إله إلا الله ذو القوة المتين.
- كان فيه فتح مكة شرفها الله، وهو الفتح الذى منه انبثق نور الإسلام شرقًا وغربًا، ونصر الله رسوله؛ حيث دخل الناس فى دين الله أفواجًا، وقضى رسول الله – صلى الله عليه وسلم – على الوثنية والشرك الكائن فى مكة المكرمة، فأصبحت دار إسلام، وتمت بعده الفتوحات الإسلامية فى كل مكان.
- أن العمرة فيه تعدل حجة مع النبى – صلى الله عليه وسلم –.

قال رسول الله – صلى الله عليه وسلم –:

"عمرة فى رمضان تعدل حجة، أو قال: حجة معى"

- أنه سبب من أسباب تكفير الذنوب والخطايا.

قال رسول الله – صلى الله عليه وسلم –:

"الصلوات الخمس، والجمعة إلى الجمعة، ورمضان إلى رمضان مكفرات لما بينهن إذا اجتنبت الكبائر"

مسلم

- أن فيه صلاة التراويح؛ حيث يجتمع لها المسلمون رجالا ونساء فى بيوت الله تعالى لأداء هذه الصلاة، ولا يجتمعون فى غير شهر رمضان لأدائها.
- أن الأعمال فيه تضاعف عن غيره، فلما سئل رسول الله – صلى الله عليه وسلم –:

"أى الصدقة أفضل. قال صدقة فى رمضان"

الترمذى، والبيهقى

- أن الناس أجود ما يكونون فى رمضان، وهذا واقع ملموس لنجده الآن، ففى الصحيحين عن بن عباس – رضى الله عنهما –، قال: كان النبى – صلى الله عليه وسلم أجود الناس، وكان أجود ما يكون فى رمضان.
- أنه ركن من أركان الإسلام، ولا يتم إسلام المرء إلا به، فمن جحد وجوبه فهو كافر.

قال تعالى:

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ"

سورة: البقرة – الآية: ١٨٣

قال رسول الله – صلى الله عليه وسلم –:

"بنى الإسلام على خمس شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمدًا رسول الله. وإقام الصلاة. وإيتاء الزكاة، وصوم رمضان، وحج البيت الحرام"

- كثرة الخير وأهل الخير، وإقبال الناس على المساجد جماعات وفرادى مما لا نجده فى غير هذا الشهر العظيم المبارك.

فشهر هذه خصائصه وهذه هباته وعطاياه. ينبغى علينا معشر المسلمين استغلال فرصه واستثمار أوقاته فيما يعود علينا بالنفع العميم من الرب العظيم الحليم، فلا بد لنا من واجبات نحو هذا الشهر.

ابتسامات البخلاء

السيارة:

انزلقت سيارة أجرة على منحدر شديد، فصاح السائق فى رعب: يا إلهى ... لا أستطيع إيقاف السيارة.

فقال الراكب البخيل: إذًا أوقف العداد بسرعة.

المطرقة:

- قال الرجل البخيل لابنه: اذهب وأحضر مطرقة من عند الجيران.
- فعاد الابن بعد برهة، وأخبر أباه أن الجيران لا يوجد عندهم مطرقة.
- فقال له أبوه البخيل: إذًا أحضر المطرقة التى عندنا.

هدايا الزواج:

سأل والد العروس زوج ابنته البخيل: لماذا وجهت دعوات حفل الزفاف إلى أصدقائك المتزوجين فقط؟.

فأجابه العريس البخيل: بهذا يا عمى لن أكون مضطرًا لرد هدايا الزواج التى ستصلنى منهم.

الطبيب النفسى:

ذهب طبيب نفسى مشهور ومعروف بالبخل إلى طبيب أقل منه شهرة، وقال له: أرجو منك أن تفحصنى.

فقال له: كيف أفحصك، وأنت أستاذى، وباستطاعتك أن تشخص مرضك بسهولة ... فلماذا لا تفعل؟!.

فأجابه الطبيب الشهير: لأن أسعارى عالية جدًا!.

الصيدلية:

جلس رجل بخيل يكلم نفسه وعلامات الغضب بادية عليه. فسأله أحد أصدقائه: مالى أراك متضايقًا ومهمومًا؟

فقال البخيل: يوحد تخفيضات كبيرة فى الصيدلية التى بجوارنا. ولكن للأسف الشديد لا أعانى من أى مرض!.

لا أقدر:

جاء رجل إلى أشعب يقترض منه، فقال: أريد منك أن تقرضنى، وأن تؤخرنى فى السداد.

قال أشعب: أمران كثير علىّ ولا أقدر إلا على أمر واحد.

فقال الرجل: موافق.

قال أشعب: أؤخرك كما تريد ... ولا أقرضك أبدًا.

هدايا الزواج:

سأل والد العروس زوج ابنته البخيل: لماذا وجهت دعوات حفل الزفاف إلى أصدقائك المتزوجين فقط؟.

فأجابه العريس البخيل: بهذا يا عمى لن أكون مضطرًا لرد هدايا الزواج التى ستصلنى منهم.

تقسيط:

الزبون: كم سعر المذياع؟ ... البائع: ٣٠ جنيهًا.

الزبون: وبكم يكون سعره بالتقسيط؟ ... البائع: ٧٠ جنيهًا.

الزبون: وكيف يتم الدفع؟.

البائع: تدفع ٣٠ جنيهًا مقدمًا. والباقى يُقسط على أربعة أشهر

أخبار البخلاء:

الغيبة:

قيل لبعض الحمقى، وكان يبتعد عن الغيبة: ما رأيك فى إبليس؟، فقال: أسمع الكلام عليه كثيرًا، والله أعلم بسريرته.

ستة أشهر:

سمع بعض الحمقى أن صوم يوم عاشوراء يعدل صوم سنة، فصام إلى الظهر وأكل، وقال: يكفينى ستة أشهر.

حب الوطن:

خاصمت امرأة زوجها لشدة بخله عليها وعلى أولادها، فقالت له: والله ما يقيم الفأر فى بيتك إلا لحب الوطن.

فتعجب الزوج منها، وقال: ولم؟.

قالت الزوجة: لا يجد شيئًا يأكله هنا، فيذهب ويسترزق من بيوت الجيران.

ابن البخيل:

مرت جنازة ببخيل وابنه معه، وكانت مع الجنازة امرأة تقول: الآن يذهبون بك إلى بيت لا فراش فيه، ولا غطاء ولا وطاء، ولا خبز ولا ماء.

فقال ابن البخيل لأبيه: يا أبت ربما يذهبون بالميت إلى بيتنا.

جنيه ابن البخيل:

بخيل رزق ولد سماه جنيهًا ... لماذا؟.

حتى عندما يكبر يصبح ألف جنيه.

ابن أبيه:

وردت قصة طريفة فى البخل، بعنوان: ابن أبيه.

روى أن رجلاً بلغ من البخل غايته حتى صار إمامًا، وكان إذا وقع فى يده درهم خاطبه،وكان يقول له:

- كم من أرض قطعت؟.
- كم من كيس فارقت؟.
- كم من خامل رفعت؟.

فالآن: استقر بك القرار واطمأنت بك الدار، لك عنـــدى ألا تَعْـــرى ولا تضحى، ثم يلقيه فى كيسه قائلاً: اسكن على اسم الله فى مكان لا تهان، ولا تـــزعج فيه.

فلما مات، جاء ابنه فاستولى على مال أبيه وداره، ثم سأل: ما كـــان أُدْم أبى؟، أى طعامه.

فقالوا: كان يأكل جُبنًا عنده.

فقال لهم: أرونيه.

فأتوا به إليه، فإذا فيه حز كالجدول من أثر مسح اللقمة.

فقال الابن: ما هذه الحضرة؟.

فقالوا له: كان لا يقطع الجبن، وإنما كان يمسح اللقمة على ظهره.

فقال: بهذا أهلكنى، لو علمت ذلك ما صليت عليه يوم مات.

فقالوا له: فكيف تصنع أنت؟.

قال: أضع الجبن من بعيد، وأشير إليها باللقمة.

فقالوا: ابن أبيه.

الطعام (١):

قال رجل لبخيل: لم لا تدعونى إلى طعامك؟.

قال لأنك: جيد المضغ – سريع البلع، إذا أكلت لقمة هيأت أخرى.

قال. يأخى ... أتريد إذا أكلت عندك أن أصلى ركعتين بين كل لقمتين؟.

الطعام (٢):

طبخ أحد البخلاء، وجلس يأكل مع زوجته، فقال: ما أطيب هذا الطعام، لولا كثرة الزحام.

فقالت: وأىّ زحام، وليس هنا إلا أنا وأنت.

قال: كنت أحب أن أكون أنا والإناء.

الطعام (٣).

قال أحد البخلاء لغلامه: هاتِ الطعام، وأغلق الباب.

فقال: يا مولاى، ليس هذا بحزم، وإنما أغلق الباب وأقدم الطعام.

فقال له أنت حُرٌّ لوجه الله.

الطعام حار:

قعد صبى مع قوم من البخلاء يأكلون، فبكى الصبى، سأله أحدهم: مالـك نبكى والطعام شهى؟.

قال الصبى: الطعام حار.

ضحك الرجل، وقال: دعه حتى يبرد.

أجاب الصبى: أنتم لا تدعونه.

شقاوة:

قالت الأم لابنها، وهى تصيح: تعاركتَ مرة أخرى مع سعيد، ومزقتَ قميصك؟.

سيغضب والدك، لأنه سيضطر أن يشترى لك قميصًا جديدًا.

قال الابن: ولكن والد سعيد سيضطر لشراء سعيد جديد.

لها النار ولى الدار:

ماتت أمرأة من المجوس وكان عليها ديون كثيرة، فقال بعض غرمائها لولدها: لو بعت دارك ووفيت بها دين والدتك، فقال الولد إذا بعت دارى وقضيت بها عن أمى ديونه، فهل تدخل الجنة؟، فقالوا لا.

قال الولد: فدعوها فى النار وأنا فى الدار.



الأحمق والرصيف:

سأل أحمق أحد المارة: أين الرصيف الثانى؟.

فأجابه: هناك فى الطرف المقابل.

فقال الأحمق: ولكننى سألت فى الطرف المقابل، فقالوا لى إنه هنا!.

الأحمق وبائع البطيخ:

قال أحد الحمقى لبائع البطيخ: بكم البطيخة؟.

البائع: بـــ ١٠ جنيهات.

الأحمق: والبطيختان؟.

البائع: بـــ ١٥ جنيهًا.

فوقف الأحمق إلى أن جاء رجل واشترى بطيخة بـــ ١٠ جنيهات، عندئـــذ تقدم الأحمق، وقال للبائع: خذ هذه الجنيهات الخمسة، وأعطنى البطيخة الثانية!.

الغبيان:

كان غبيان يتكلمان فى الأتوبيس عن غلاء المعيشة، وصدفة سمعا أحد الآباء يسأل ابنه: كم هو حاصل ضرب خمسة فى خمسة يا بنى؟.

فأجاب الابن: ٩٠ يا أبى.

فقال الغبى لصاحبه: أرأيت! ... ألم أقل لك إن الغلاء قد عمّ البلاد، فقـــد كان حاصل ضرب خمسة فى خمسة هو ٢٥ فقط!.



القرد:

وجد الأحمق قردًا فى الشارع، فذهب به إلى الضابط المسئول، وقال لـــه: لقد وجدت هذا القرد، أين أذهب به يا سيدى؟

فقال الضابط: إلى حديقة الحيوانات.

فغاب الأحمق ساعتين ثم عاد هو والقرد إلى الضابط فسأله الضابط: لمـــاذا عدت ومعك القرد؟.

فقال الأحمق: لقد ذهبت بالقرد إلى حديقة الحيوانات ليشاهدها ويستمتع.

هل أذهب به الآن إلى مدينة الملاهى؟.

المتسكع:

أوقف شرطيان متسكعًا، وطلبا منه إبراز ما يثبت هويته: بطاقة هويتك؟.

قال المتسكع: ليس لدى ما تطلبانه.

الشرطيان: إذًا أنت موقوف ... اصعد إلى السيارة.

المتسكع: آه، الحمد لله، وجدت أخيرًا من ينقلنى فى سيارته ... هيا بنا.

مجانين:

فى رحلة لمجانين من بلد إلى بلد آخر على متن الطائرة ... كـــان المجـــانين يلعبون كرة قدم، فقال الطيار لأحد المجانين: اذهـــب إلى أصـــدقائك واجعلـــهم يهدؤون، لأنه لا يجوز لعب الكرة فى الطائرة.

فذهب ليسكت أصدقاءه المجانين، وفعلاً بعد دقائق كان الهدوء يسود الطـــائرة، فقال الطيار للمجنون الذى ذهب ليسكتهم: ماذا قلت لهم حتى أصبحوا هادئين؟.

قال المجنون: فتحت لهم باب الطائرة وقلت لهم: لقد أزعجتم الطيار ، هيا العبوا فى الخارج!.

أين ابني:

حمل أحد الحمقى ابنه – وهو يلبس قميصًا أحمر– فوق كتفيه، وفى الطريق نسى الأحمق أين وضع ابنه، فأخذ يسأل المارة: من رأى صبيًا يلبس قميصًا أحمر؟.

فقال أحدهم، وهو يضحك: ها هو ذا على كتفيك.

فرفع رأسه ثم ضرب الصبى، وهو يقول: ألم أقل لك إذا كنت معى فلا تفارقنى؟.

من ١ إلى ١٠٠٠:

جاء أحمق إلى الطبيب وأخبره أنه لا يستطيع النـــوم فى الليـــل، فنـــصحه الطبيب أن يعد من ١ إلى ١٠٠٠.

وعندما حان وقت النوم بدأ الأحمق بالعد، وعند العدد ٣٠٠ بدأ يـــشعر بالنعاس، فقام من فراشه مسرعًا إلى الحمام، فغسل وجهه و عاد ليكمـــل العـــد إلى ١٠٠٠ حتى يستطيع النوم!.

ويبقى حمقى:

قال الأصمعى لغلام من أولاد العرب: أيسرّك أن يكون لك مائة ألف درهم، وأنت أحمق؟.

قال الغلام: لا ... لا.

قال الأصمعى: ولم؟.

أجاب الغلام: أخاف أن يضيع حمقى مالى، فلا يبقى لى إلا حمقى.

نظارة للشمس:

دخل أحمق محلاً للنظارات؛ لكى يشترى نظارة، فقال له البائع: هل تريـــد نظارة للشمس؟.

فقال الأحمق: لا ... أريدها لى أنا.

الحمار(١):

أضاع أحمق حمارًا له، فبكى عليه كثيرًا، ونتف لحيته، ثم خـــرج ينـــادى فى الناس: من وجد حمارى فهو له.

فقال أحد المارة: لم تبحث عنه إذا كنت ستعطيه لمن وجده؟.

فقال الأحمق: حتى أجد حلاوة لقياه.

الحمار(٢):

قال رجل لجحا: من فضلك أعرنى حمارك.

قال جحا: ليس عندى حمار.

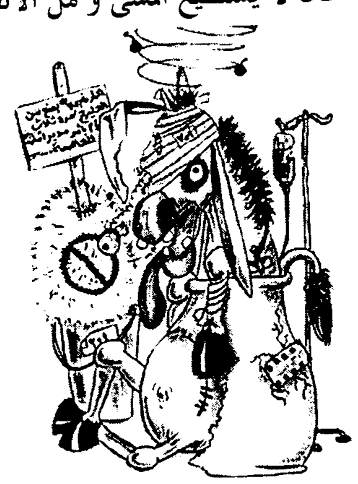
فنهق الحمار من الداخل، مكذبًا جحا، فقال الرجل: لكننى أسمع نهيق الحمار.

قال جحا: تصدق الحمار، وتكذبنى؟.

الحمار(٣):

كان أحمق يركب على حمار ويضربه بقوة، فقال له أحد المارة: رفقًا بالحمار أيها الرجل.

فقال الأحمق: إذا كان لا يستطيع المشى وحمل الأثقال، فلم صار حمارًا؟.



ابتسامات تربوية

المعلم والتلميذ:

قال المعلم لتلميذه: إذا كان والدك مدينًا بمبلغ ١٠٠ جنيهًا، وتعاهـد أن يُسدد هذا المبلغ فى خمسة أقساط ... فكم جنيهًا يدفعه فى كل قسط؟.

التلميذ: لا يدفع شيئًا.

المعلم: اجلس أنت لا تفهم الدرس.

التلميذ: لا، بل أنت الذى لا تفهم والدى.

كسل(١):

ذهب تلميذ كسول إلى محل الفاكهة، وقال للبائع من فـضلك زن لى ٥ كيلو موز، و٣ كيلو تفاح، و٦ كيلو برتقال، وضعها فى كيس واحد.

ففعل البائع، وجهز الطلبات، ثم وضعها فى كيس كبير.

فسأله التليمذ: كم وزن هذا الكيس يا عم؟.

فأجابه البائع: ١٤ كيلو جرامًا.

فقال التلميذ الكسول: حسنًا، من فضلك احتفظ بالكيس والفاكهة، فقد كان ما طلبته منك مسألة حسابية، لم أكن أعرف حلها.

كسل(٢):

سأل الأب ابنه: كيف كانت إجابتك فى موضوع التعبير؟.

أجابه بهدوء: رائعة جدًا ... كان الامتحان سؤالاً واحدًا يتعلـق بكتابـة موضوع عن مظاهر الكسل.

قال الأب: حسنًا ... ماذا كتبت؟.

أجاب الولد: قدمت الورقة بيضاء.

التلميذ والبائع:

التلميذ: هل هذه الشمسية من النوع جيد؟

البائع: نعم، إنها من النوع الممتـــار . . بـــشرط ألا تعرضـــها للمطـــر و الشمس.

عمر والدك:

سأل معلم أحد التلاميذ كم عمر والدك؟

التلميذ: لا أدرى يا أستاذ ... لكنه عندنا من زمن بعيد.

معانى:

المعلم: ما معنى كلمة سبيل؟.

التلميذ: طريق.

المعلم: ممتاز، والآن ما معنى كلمة سلسبيل.

التلميذ: طرطريق.

مثنى:

سأل المعلم تلميذًا: هل السروال مفرد أم مثنى؟.

أجاب التلميذ: مفرد من أعلى، ومثنى من أسفل.

المسائل الحسابية:

المعلم للتلميذ: لماذا تحل المسائل الحسابية بطريقة قديمة فى حين يحلها زميلك بطريقة حديثة؟.

التلميذ: والد زميلى هو الذى يحل له المسائل، أما أنا فإن جدى هو الـــذى يساعدنى فى حل المسائل يا أستاذ.

حاصل ضرب ٢×٤:

سأل المعلم التلاميذ: ما هو حاصل ضرب ٢×٤؟.

قال التلميذ الأول: ١٢ يا أستاذ.

قال الثانى: بل ١٠.

قال الثالث: لا ... لا ... ٨ .

أجاب المعلم: الأخير إجابته صحيحة، لذا سأعطيك ٨ جنيهات.

قال التلميذ: لو كنت أعرف أنك ستعطينى نقودًا لقلت: أن حاصل ضرب ٢×٤=١٠٠ يا أستاذ.

المعلم المتفوق:

قال المعلم للتلميذ معاتبًا: عندما كنت فى مثل سنك، كنت متفوقًا فى دروسى.

التلميذ: ربما كنت تدرس عند معلم أبرع من معلمى يا أستاذ.

اللغة الأم:

المعلم للتلميذ: لماذا يسمون لغة أى بلد باللغة الأم؟.

التلميذ: لأن الأب نادرًا ما يجد فرصته فى الكلام يا أستاذ.

الواجب المنزلى:

الابن: هل تعلم يا أبى أننى الوحيد الذى أجاب على سؤال المعلم هذا اليوم؟.

الأب: رائع يا بنى، وماذا كان السؤال؟.

الابن: من الذى لم يكتب واجبه لهذا اليوم؟.

يعيش:

المعلم: يعيش السمك فى الماء.

التلاميذ: يعيش ... يعيش ... يعيش.

ساعى البريد:

قال المدائنى: جاء رجل من أشراف الناس إلى بغداد فأراد أن يكتب إلى أبيه يخبره بوصوله، فلم يجد أحدًا يعرفه فعاد بالكتاب إلى أبيه، وقال: كرهت أن يبطـى عليك خبرى. ولم أجد أحدًا يجيء بالكتاب فجئت أنا به وأعطاه إياه.

فداك يا رأسى:

كان لرجل أربع نساء وكن يعنفنه دائمًا. وفى أحد الأيام غـضبن عليـه وضربنه ضربًا مؤلمًا، ثم حملنه خارج الدار اثنتان برجليه و ... ن بيديه ... أمام مرأى أحد أصدقائه، وبعد يومين رآه يشترى جارية.

فقال له صديقه: ما هذا؟ ... أما يكفيك ما جرى لك من نسائك الأربع.

فقال له: ألم تر كيف كن يحملننى ورأسى مدلى على الأرض، لقد اشتريت الخامسة لتمسك رأسى حتى لا يتهشم.

القبيلتان:

اختصمت قبيلتان، الأولى تدعى طفاوة، والقبيلة الثانية تدعى بنو راسب، فى رجل تدعى كل قبيلة أن هذا الرجل منها، فقدم هبنقة اقتراحًا: ما رأيكـم أن نلقى الرجل فى الماء، فإن طفا فهو من طفاوة، وإن رسب فهو من بنى راسب.

وما إن سمع الرجل بهذا الاقتراح العبقرى حتى ولى هاربًا وهو يصيح: أنـا لست من أى منكم.

أين اللص:

كتب معلم اللغة العربية على السبورة: سرق اللـصُ المـصرف، وسـأل التلاميذ: أين الفاعل فى هذه الجملة يا أولاد؟.

فأجابه أحد التلاميذ: فى السجن يا أستاذ؟.

حريق:

طلب أحد نزلاء الفندق من الحارس زجاجة ماء ... فأحضرها له، ثم طلب الثانية ... والثالثة ... وكرَّر ذلك خمس مرات.

فقال له الحارس: هل أنت ظمآن إلى هذه الدرجة؟.

فأجاب بهدوء: لا ... أنا لست بظمآن ... ولكن فى حجرتى حريق!.

الخوف من الصدأ:

قال الجار لصديقه الأحمق. لماذا تخاف النزول للماء مع أنك تجيد الـسباحة وصحتك جيدة؟.

قال الأحمق: لأن الطبيب قال لى بالأمس صحتك كالحديد ... فخشيت أن أنزل إلى الماء فتصدأ.

معلم العلوم:

قال الطفل لأمه: لقد تأكد لى يا ماما أن معلم العلوم لا يعرف أى معلومات عن مادته.

فسألته أمه بدهشة: وكيف عرفت ذلك؟.

الطفل: لأنه يسألنا دائمًا، ونحن نجيب.

رسوب:

سأل الأب ابنه الراسب للعام الثانى على التوالى: لماذا رسبت؟.

الابن: لأن المعلم أتى بنفس أسئلة العام الماضى.

؟؟؟

ضرب الآباء للأبناء:

الابن لأبيه: هل كان جدى يضربك يا أبى؟.

الأب: أجل كان يفعل ... عندما أرتكب ذنبًا يستحق الضرب.

الابن: وهل كان جدك يضرب جدى؟.

الأب: طبعًا ... إذا أذنب.

الابن: ألا ترى يا والدى أنه حان الوقت لتـــرك هـــذه العـــادة العائليـــة المتوارثة؟.

العطلة:

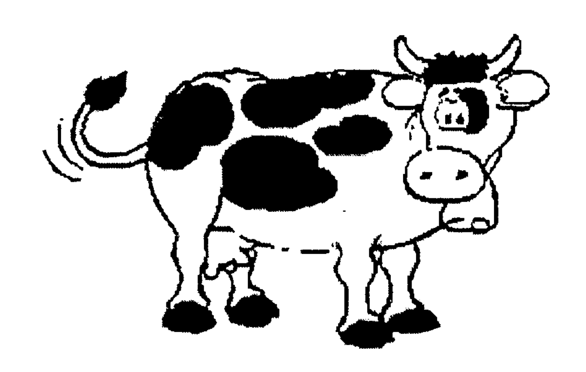
اقترب متسول من أحد المعلمين، وقال له: أريد منك شـــيئًا أســـعد بـــه أولادى؟.

فأجابه المعلم: أخبرهم أن غدًا عطلة.

حفظ الحليب:

قال المعلم للتلميذ: ما أفضل طريقة لحفظ الحليب؟.

التلميذ: إبقاؤه فى ضرع البقرة يا أستاذ؟.



ابتسامات جحا

جحا وزوجته:

قال جحا لزوجته: رأيت في نومي أن عصابة أحاطت بي تريد قتلي.

فقالت زوجته، وهي خائفة: ولماذا لم تستيقظ لتهرب منهم.

قال جحا: حتى لا يظنوا أني جبان ... يا ذكية.

جحا والريح:

هبت يومًا ريح شديدة، فأقبل الناس يدعون الله ويتوبون، فصاح جحا: يا قوم، يا قوم، لا تعجلوا بالتوبة، فإنما هي زوبعة وتسكن.

قميص جحا:

قال رجل لجحا: لقد سمعت من داركم صراخًا، خيرًا إن شاء الله!.

قال جحا: سقط قميصي من فوق السطح إلى الأرض.

دهش الرجل، وقال: وإذا سقط القميص فما المشكلة؟.

أجاب جحا ساخرًا: يا أحمق أرأيت لو كنت داخل القميص ألا أتألم.

حافظ:

سمع جحا طرقًا على الباب، فقال: من الطارق؟.

أنا حافظ.

إذًا ... أسمعنا ما حفظت.

الإثنين:

جحا: ما اليوم: السبت أم الأحد؟.

الرجل: بل الاثنين.

جحا: عجيب الاثنين معًا!.

فى المشمش:

شارك جحا أحد الأشخاص فى بيع المشمش، وأثناء بيع البضاعة أخذ شريكه يأكل من المشمش حبة وراء حبة ليسلى نفسه، وكان جحا يرى ذلك ويسكت على مضض.

فى اليوم التالى شارك جحا مرة أخرى شريكه فى بيع العنب، وكانت مهمة البيع على جحا، فأخذ جحا يأكل من العنب عنقودًا وراء عنقود؛ مما أغضب شريكه، فقال محتجًا:

لماذا يا جحا لا تأكل من العنب حبة حبة، بدلاً من عنقود وراء عنقود؟.

فرد جحا ضاحكًا: ذاك كان فى المشمش.

فذهبت مثلاً.

الكتكوت:

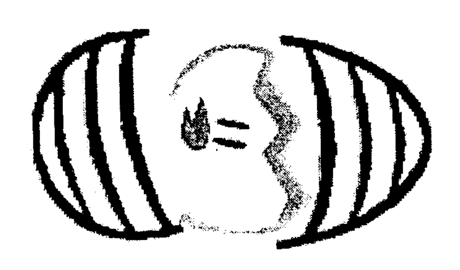
دخل ابن جحا على أبيه، وهو يحمل كتكوتًا.

فسأل أبيه: عجيب!.

كيف يخرج الكتكوت من البيضة؟.

قال جحا: الأغرب.

كيف دخل الكتكوت للبيضة؟.



ذهب اللحاف:

سمع جحا ذات ليلة ضوضاء أمام داره، فأراد أن يعرف سببها، وكان ذلك فى منتصف الليل، فقالت له امرأته:

نم فى فراشك، فما يعنيك مما يجرى خارجًا فى هذه الساعة.

فلم يعبأ بقولها، بل التف بلحافه خشية البرد القارس، وخرج حتى يعرف سبب الضوضاء، وإذا برجل مجهول يسحب عنه اللحاف، ويذهب هاربًا.

نظر جحا يمينًا ويسارًا، فلم ير من شدة الظلام أحدًا، وأحس ببرودة، فجرى إلى داره، فوجد امرأته عند الباب، وسألته عن سبب الضوضاء، فقال: ذهب اللحاف وانتهى الخلاف.

جحا والنمر:

ذهب جحا وصديقاه فى رحلة صيد إلى إحدى الغابات، فقال الأول: سأذهب لأصطاد أرنبًا.

فقال الثانى: وأنا سأصطاد غزالاً.

قال جحا: وأنا سأصطاد نمرًا.

وبينما كان جحا يمشى فى الغابة، رأى نمراً أمامه، ففزع وهرب نحو أصدقائه، وعندما مر بجانبهم قال لهم وهو يجرى: أمسكوا هذا النمر، وسوف أصطاد نمرًا آخر.



إن شاء الله:

ذهب جحا إلى السوق ليشترى حمارًا، فلقيه صديق له فسأله: إلى أين يا صديقى؟

أجاب جحا: إلى السوق لأشترى حمارًا.

فقال صديقه: قل إن شاء الله .

قال جحا: ولماذا أقول إن شاء الله؟ ... الدراهم في جيبى، والحمار فى السوق.

وفى السوق ضاعت دراهم جحا ... بحث عنها كثيرًا فلم يجدها.

عاد جحا حزينًا، فلقيه صديقه مرة أخرى، فقال له: لماذا أنت حزين؟، وأين الحمار؟.

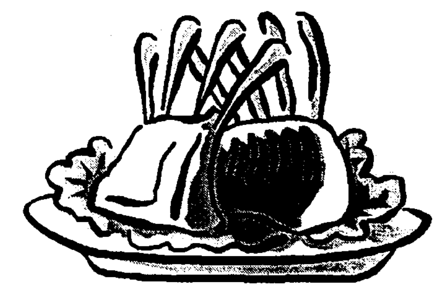
قال جحا: سرقت الدراهم إن شاء الله.

الخروف المحشى:

جلس جحا إلى مائدة بعض الأغنياء، فقدمت له مائدة عليها خروف محشى.

فأخذ جحا يلتهم الخروف التهامًا، فقال له صاحب الدار ممازحًا: أراك تأكل هذا الخروف بشكل انتقامى كأن أمه نطحتك.

فقال جحا على الفور: وأراك تشفق عليه كأن أمه أرضعتك.



تخفيضات:

القاضى للمتهم: كم مرة حكمت عليك سابقًا؟.

المتهم: حوالى عشر مرات.

القاضى: إذًا سأحكم عليك الآن بأقصى عقوبة.

المتهم: لماذا يا حضرة القاضى؟ ... أليس عندكم تخفيضات للزبائن؟.

لون الفساتين:

القاضى للص: هل تعترف بأنك سرقت هذا المحل ثلاث مرات؟.

اللص: نعم يا سيدى، ولكنى لم أسرق منه إلا فستانًا واحدًا.

القاضى مستغربًا: فستانًا واحدًا فى المرات الثلاث!؟

اللص: نعم يا سيدى، ففى المرتين الأوليين لم يعجب زوجتى لون الفساتين.

خذها وانصرف:

اختلف شخصان فذهبا إلى القاضى.

قال المدعى: لقد كان هذا الرجل يحمل حملاً ثقيلاً، وطلب منى أن أساعده، فسألته عن الأجر الذى يدفعه بدل مساعدتى له، فقال لى: لا شىء ... فرضيت بها وحملت حمله إلى داره، وأنا الآن أريد أن يدفع لى اللاشىء.

فقال القاضى: دعواك صحيحة يا بنى، ولكن لو سمحت ارفع هذا الكتاب.

ولما رفع المدعى الكتاب، سأله جحا: ماذا وجدت تحته؟.

قال المدعى: لا شىء.

فقال القاضى: خذ اللاشىء وانصرف.

وقت العمل:

القاضى: كيف تتجرأ وتسرق فى وضح النهار؟

المتهم: لقد احترت يا سيادة القاضى، ففى المـــرة الأولى قلـــت لى كيـــف تتجرأ، وتدخل البيت ليلاً.

المتهم للقاضى: أرجوك أخبرنى فى أى وقت تريد أن أعمل؟.

الدهن:

دخل رجلان يختصمان للقاضى، قال الأول: أنا جزار ... وهذا اللص قـــد سرق نقودى، وأنا منشغل بتقطيع اللحم.

قال الثانى: لا ... لا ... هذه نقودى.

احتار القاضى فى أيهما الكاذب، ثم أمر بإحضار إناء فيه مـــاء ســـاخن، ثم وضع النقود فيه، فطفا الدهن على سطح الماء، صاح القاضى: النقود للجـــزار ... ضعوا اللص فى السجن.

ابتسم:

كان القاضى **موسى بن إسحاق** لا يبتسم أبدًا، فجاءت إليه امرأة لها قـــضية عنده، فقالت له عندما رأت تجهّم وجهه: أيها القاضى ... لا يحلّ أن تحكم بين اثنين وأنت غضبان.

قال القاضى: ولم؟

قالت المرأة: لأن النبى – صلى الله عليه وسلم –، قال:

"لا يقضى بين اثنين وهو غضبان"

فتبسم القاضى



وبماذا سيدافع عنك:

اللص: أطلب التأجيل، لأن المحامى الذى سيدافع عنى مريض.

القاضى: وبماذا سيدافع عنك، وقد أُلقى القبض عليك متلبسًا، ويـــدك فى جيب المجنى عليه؟.

اللص: هذا ما أودّ معرفته من المحامى.

لا شكر على واجب:

دخل المتهم على المحامى فى مكتبه ليشكره لأنه برّأه من تهمة سرقة، فقـــال له: أشكرك يا أستاذ على ما بذلته من أجلى، سوف أزورك باستمرار.

المحامى: لا شكر على واجب، ولكن أرجو أن تكون زياراتك لى فى النهار.

اللص المعترف:

كان أحد المحامين يترافع عن موكله المتهم بحماسة، مزكـــدًا أنـــه بـــرىء، فقاطعه القاضى، قائلاً: لكن المتهم اعترف بجريمته يا أستاذ.

قال المحامى: أتكذبنى أنا، وتُصدق هذا اللص المحتال يا سيدى؟!.

المحامى فى المطعم:

جلس أحد المحامين فى ركن من أركان المطعم يدرس قضية مهمة، فتقدم منه العامل وقال له: طلباتك يا أستاذ؟.

فرد المحامى على الفور: أطلب البراءة لموكلى!.



حتى يعدل فيهم:

تقدم وفد من إحدى الولايات إلى الخليفة المأمون يشكون ظلم واليهم، فقال لهم: افتريتم عليه، وكذبتم، فإننى أعلم بعدله فيكم وإحسانه عليكم.

فقال أحد شيوخهم: يا أمير المؤمنين ... أطال الله عمرك ... لَمَ هذه المحبة لنا دون سائر رعاياك؟! ... قد عدل فينا خمس سنوات، فانقله إلى غيرنا حتى يعدل فيهم ويشمل عدلُه الجميعَ.

فضحك الخليفة وأمر بنقل الوالى.

هذا هو السارق:

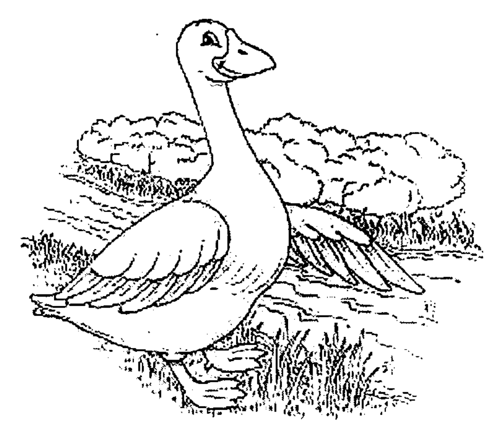
جاء رجل إلى نبى الله سليمان – عليه السلام –، وقال: يا نبى الله إن لى جيرانًا يسرقون إوزى ولا أعرفهم.

فقام سليمان – عليه السلام –، ونادى: الصلاة جامعة.

ولما اجتمع الناس وقف سليمان – عليه السلام – وخطب فيهم، ثم قال: وأحدكم يسرق إوز جاره، ثم يدخل المسجد والريش على رأسه.

فمسح رجل رأسه بيده.

فقال سليمان – عليه السلام –: ها هو ذا السارق ... خذوه.



ذكاء إياس بن معاوية:

يقول القاضى **إياس بن معاوية** المعروف بفطنته وسعة حيلته: ما غلبنى أحد قط فى الذكاء سوى رجل واحد، وذلك أننى كنت فى مجلس القضاء بالبصرة، فدخل علىّ رجل فشهد عندى أن البستان الفلانى هو ملك لفلان ... وحدّده لى، فأردت أن أمتحن شهادته، فقلت له: وكم عدد الأشجار فيه؟.

فأطرق قليلاً ثم رفع رأسه، وقال: يا مولاى القاضى ... منذ كم تقضى فى هذا المجلس؟.

قلت: منذ كذا وكذا سنة.

قال: وهل تعرف كم عدد خشب سقف هذا المجلس؟.

فلم أعرف، وقلت: الحق معك، وأجزت شهادته.



حكمة إياس:

قال رجل لإياس بن معاوية: لو أكلت التمر تضربني؟.

قال إياس: لا.

قال الرجل: لو شربت قدرًا من الماء تضربني؟.

قال إياس: لا.

قال الرجل: لو خلطت الماء مع التمر فأصبحت خمـرًا، فكيـف يكـون حرامًا؟.

قال إياس: لو رميتك بالتراب أيوجع؟.

قال الرجل: لا.

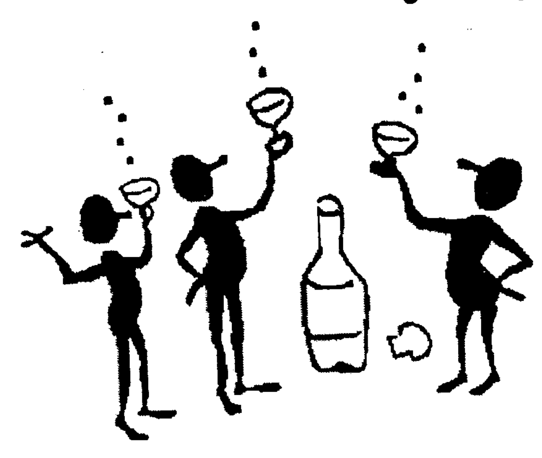
قال إياس: لو صببت عليك قدرًا من الماء أينكسر عضو منك؟.

قال الرجل: لا.

قال إياس: لو صنعت من الماء والتراب طوبًا فجف فى الشمس حتى صـار قاسيًا، ثم ضربت به رأسك، كيف يكون؟.

قال الرجل: ينكسر رأسي.

فقال إياس: ذاك مثل هذا!



الذاكرة(١):

يقول المريض: ذاكرتى ممتازة، ولكن يوجد ثلاثة أشياء لا أتذكرها، وهى: الوجوه لا أتذكرها جيدًا – الأسماء لا أتذكرها جيدًا – ويوجد شئ ثالث ... نسيته.

الذاكرة(٢):

سأل الطبيب مريضه: هل أفادت حبوب الذاكرة التى وصفتها لك؟.

فأجاب: نعم ... إنها رائعة، ولكننى أنسى أن آخذها فى موعدها ... هل لديك دواء آخر ليذكرنى بموعد الحبوب؟.

الذاكرة(٣):

كان رجلاً مصابًا بحالة من النسيان، فذهب إلى طبيب يعالجه، وشرح له الحالة.

فقال له الطبيب: منذ متى وهذه الحالة معك؟.

فقال المريض: أى حالة؟.

طبيب الأسنان(١):

جلس طبيب عيون مع خطيبته فى المطعم يتسامران، فأمسك وردة كانت أمامه وسألها: هل ترين الوردة؟ ... فتبسمت، وقالت: نعم ... تظن أنه بدأ يغازلها، ثم أبعد الوردة إلى مسافة، وسألها: والآن هل ترينها؟.

طبيب الأسنان(٢):

طبيب الأسنان للمريض: لماذا تصرخ ... لم ألمس أسنانك بعد؟، فقال ولكنك تدوس على قدمى.

طبيب الأسنان(٣):

طبيب أسنان شاف غصن شجرة مسوس حشاه.

العزف:

أسرع الجار إلى جاره قائلاً: إذا لم تتوقف عن العزف ورائى فسوف أصاب بالجنون.

فأجابه: يبدو أنك قد جننت فعلاً فأنا لم أعزف منذ شهر

الطبيب البيطرى:

إمرأة فى بيتها مساءً ... فقد زوجها الوعى، وحاولت أن توقظه ولم تفلح، وتذكرت جارهم، وهو طبيب بيطرى فأسرعت إليه، وبعد أن حضر الطبيب وبدأ بفحص الزوج.

رفع الذراع إلى أعلى فسقطت ورفع الساق أيضًا فسقطت، فقال للزوجة: إذا بقى على هذه الحال إلى الصباح اذبحيه.

الدواء:

قال الطبيب للمريض: وصفت لك هذا الدواء فامش عليه خمسة أيـــام ثم راجعنى، وبعد خمسة أيام لم تتحسن حالة المريض، فسأله الطبيب هل كنت تأخذ الدواء؟.

قال، نعم: كنت أسكبه على الأرض وأمشى عليه.

الطبيب والجزار:

الطبيب: لماذا كلما جاء زبون يسألك عنى تقول له أنى مسافر مع أنى غير مسافر.

الجزار: لأنه كلما جاءك زبون تقول له أن أكل اللحمة ضار بالصحة

لم ينتحر:

علم مدير أحد مستشفيات الأمراض العقلية أن أحد المرضى أنقـــذ حيـــاة مريض آخر كان يحاول الانتحار بأن جذبه وأخرجه من المسبح قبل أن يموت.

قرر المدير مراجعة الملف الطبى لذلك المريض واستدعاه إلى مكتبه، وقـــال له: إن ملفك وتصرفك البطولى يحتمان علينا أن نسمح لك بـــالعودة إلى منزلـــك، والمؤسف أن الرجل الذى أنقذته انتحر بعد ذلك بأن شنق نفسه بحبل.

قال المريض: لا يا سيدى، لم ينتحر ... أنا علقته ليجف.

مليون دولار:

ربح الجد وهو فى الثمانين مليون دولار فى اليانصيب، وقلقت العائلة عليه من جراء وقع الخبر على قلبه، ولذلك استدعت طبيب العائلة ليقوم بمهمة ابلاغه الخبر تدريجيًا.

فدخل الطبيب عليه وراح يفحصه، ثم طلب منـــه أن يعـــود إلى فراشـــه، وجلس بقربه وراح يحدثه ويقرب الحديث من موضوع اليانصيب ... وعندها سأله ماذا تفعل إذا علمت إنك ربحت فى اليانصيب – وكان ربحك الجائزة الكـــبرى –، أى مليون دولار.

فأجاب الجد: أعطيك نصفها ... وما أن سمع الطبيب كلامه حتى سقط جثة هامدة.

هل يشكو الموتى؟:

قال الطبيب المتخرج حديثًا لأستاذه: أشعر أننى أتقدم نحو النجـــاح بخطـــا ثابتة وسريعة يا أستاذ ... فما من دواء كتبته لمريض، ثم عاد يشكو أنه لم يشف من مرضه.

الأستاذ: وهل يشكو الموتى؟.

العملية نجحت والمريض مات:

هيه يا دكتور' إيه أخبار العملية الجديدة بتاعتك؟

نجحت طبعًا .. بس ولد الفرطوس عملها ومات.

السعال الديكى:

قال الطبيب لوالد المريض: ابنك مصاب بالسعال الديكى.

قال الوالد: كيف حدث ذلك، ولم يدخل بيتنا ديك ولا دجاجة؟.

ضغط الدم:

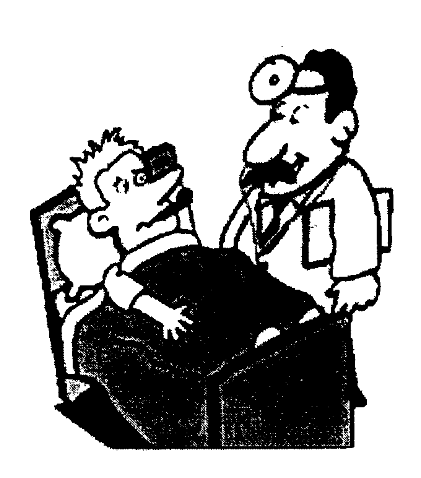
سأل الطبيب المريض: متى يرتفع ضغط دمك؟.

المريض: عندما أدفع لك أجرة الكشف يا دكتور.

طبيب آخر:

ذهب مريض إلى الطبيب، وأثناء الكشف عليه، قال الطبيب: حالتك سيئة جدًا، هل تحب أن ترى أحدًا؟.

أجاب المريض، وهو يجرى: أحب أن أرى طبيبًا آخر.



ابتسامات متنوعة

دماء الكلاب:

كان **الربيع العامرى** واليًا على اليمامة، فبلغه أن كلبًا قتل كلبًا لآخرين فأمر أن يُقْتَلَ به، فقال فيه بعض الشعراء:

شهدتُ بأنَّ اللهَ حقٌّ لقاؤُهُ ... وأنَّ الربيع العامرى رفيع

أقادَ لنا كلبًا بكلبٍ ولم يَدَعْ ... دماءَ كلابِ المسلمين تَضيعُ

فوائد الأعضاء:

تذاكر جماعة فى فوائد الأعضاء ومنافعها، فقالوا: الأنف للشم، والفم للأكل، واللسان للكلام.

فما فائدة الأذن؟، ولما لم يعرفوا فائدها ذهبوا لبعض الناس ليسألوهم، وبينما هم فى الطرق وجدوا خياطًا قد وضع خيطًا على أذنه.

فقالوا: أتانا الله بالجواب إنما خلقت الآذان للخيوط، وانصرفوا مسرورين بما استفادوا.

الصياد:

سدد الصياد بندقيته إلى عصفور وأطلق عيارًا عليه، ولكن العصفور طار ولم يصب، فقال له صديقه: أحسنت.

غضب الصياد، وقال: أهزأ بى؟.

قال الصديق، وهو يضحك فى سره: لا ... أقصد أنك أحسنت إلى العصفور.

استحييت من قول لا:

سافر طفيلىٌّ مع رجل. فقال الرجل للطفيلى: اذهب فاشتر لنا لحمًا.

قال الطفيلى: لا والله ما أقدر.

فمضى الرجل واشترى اللحم، ثم قال للطفيلى: قم فاطبخ.

قال الطفيلى: لا أحسن الطبخ.

ولما انتهى الرجل من الطبخ، قال للطفيلى: قم واسكب الطعام.

قال الطفيلى ببرود: أخشى أن ينقلب الطعام على ثيابى.

قام الرجل وسكب الطعام، ثم قال للطفيلى: قم الآن فكُلْ.

قام الطفيلى بسرعة، وهو يقول: والله استحييت من قولى لك فى كل مرة: لا ... لا أستطيع، ثم تقدّم وأكل.

ابتسم مع السباك:

دق جرس الباب، ففتح الأب، وقال: آه ... أنت السباك ... أخيرًا!، لقد مضى على استدعائى لك أسبوع كامل!.

فرد السباك مندهشًا، وهو يغلق حقيبة عدته: أسبوع كامل! ... يبدو أننى أخطأت فى العنوان. فالبيت الذى سأذهب إليه طلبونى منذ شهرين.

الزوجة:

تعريف الزوجة، هى: غلطه، ورطه، وطول العمر ربطه ... يا تصيب يا تخيب ... يا تجيب جلطه.

محفظتى معك:

احساسى معاك روحى معاك فكرى معاك. حتى محفظتى ضاعت وشكلها معاك

دعاء الزوج قبل دخول المنزل:

"اللهم أنى أسألك الثبات عند السؤال"

ابتسم مع الحروف:

قال حرف (ث) لحرف (س): أنا كنت مثلك، لكن رجلاً ألدغ نطقنى.

بالإنجليزى(١):

مش حسيبك **No way**

وأتمنى أشوفك **Everyday**

أمس وبكره و**Today**

يا غالى يا ابن الـــ **A**

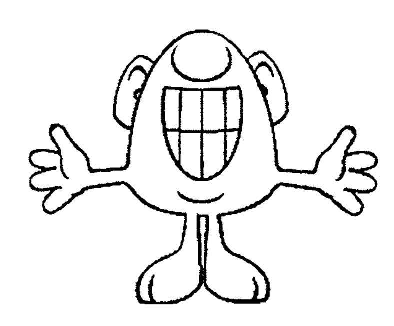
بالإنجليزى(٢):

What are the 3 fastest ways of communication?

- Telephone
- Television
- Tell -a- Woman

بالإنجليزى(٣):

Everyone thinks that the moon is in the sky, but the truth is that the moon is reading this mail.



الموظف:

موظف لا يلتفت يمين ولا شمال ... لأن شئون الموظفين موجهين له لفت نظر.

شرطى مرور:

الأول: أبى يصفر دائمًا، وهو يعمل.

الآخر: لا شك أنه مرح جدًا.

الأول: كلا إنه شرطى مرور.

المطرب:

قالت السيدة للمطرب: يا سلام يا أستاذ! ... أنا مستعدة أدفع مائة جنيه؛ لكى أسمع صوتك.

فرد المطرب: شكرًا يا هانم حضرتك لطيفة جدًا.

فردت السيدة: للأسف فقدت السمع منذ سنتين.

حامل القربة:

ساقيًا كان ينشد أثناء سيره فى الطريق، وهو حامل قربته قول الشاعر:

وأكرم نفسى إننى إن أهنتها   وحقك لم تكرم على أحد بعدى

فسمعه الأصمعى، وأراد المزاح معه، فقال له: وعن أى شىء أكرمت نفسك، وهذه حرفة دنيئة؟.

فأجابه السقا: إننى أكرمتها عن ذل السؤال، وعن الوقوف على باب لئيم مثلك.

مواد التجميل:

سئلت عجوز يفيض وجهها بشرًا وجمالاً: أى مواد التجميل تستعملين؟.

فقالت: استخدم لشفتى الحق، ولصوتى الذكر، ولعينى غض البصر. وليدى الإحسان، ولقوامى الاستقامة، ولقلبى حب الله، ولعقلى الحكمة، ولنفسى الطاعة. ولهواى الإيمان.

الهدية:

الأم لطفلها: ماذا ستفعل لو داس أحد على قدمك ثم اعتذر لك؟.

الطفل: أسامحه.

الأم: وإذا أعطاك هدية.

الطفل: اطلب منه أن يدوس عليها مرة أخرى.

تمر الأعمى وتمر البصير:

جلس أعمى ومبصر معا يأكلان تمرًا فى ليلة مظلمة، فقال الأعمى: أنا لا أرى، ولكن لعن الله من يأكل ثنتين ثنتين، وعندما انتهى التمر صار نوى الأعمى أكثر من نوى البصير.

فقال المبصر: كيف يكون نواك أكثر من نواى.

فقال الأعمى لأنى آكل ثلاثًا!.

فقال المبصر أما قلت: لعن الله من يأكل ثنتين ثنتين؟.

قال: بلى، ولكنى لم أقل ثلاثًا.

السكر:

ثبت علميًا أن السكر يذوب فى الماء، ولذلك أوعى تخرج فى المطر.

البيض:

سأل رجل بائع البيض . كم ثمن البيضة؟

فقال البائع: السليمة بعشرين قرش، والمكسورة بعشرة قروش.

فقال الرجل: إذًا، اكسر لى عشرين بيضه.

وليمة:

أمر الخليفة العباسى المهدى بضرب الشاعر الأعمى **بشار بن برد** سبعين سوطًا، فكان إذا أوجعه السوط يقول: حسن – وهى كلمة يقولها العرب فى موقف الألم –.

فقال أحدهما للخليفة: انظر إلى زندقته، فإنه يقول: حسن، ولا يقول: بسم الله.

فقال بشار، وهو تحت العذاب: ويلك أطعام هو فأسمى عليه؟!.

الإبل:

قيل إن **الشعبى** مر يومًا بإبل قد فشا فيها الجرب، فقال لأعرابى كان يحرسها: أما تداوى إبلك يا أخ العرب؟.

فقال الأعرابى: إن لنا عجوزًا مؤمنة نتكل على دعائها.

فقال الشعبى: لو جعلت مع دعائها شيئًا من القطران كان ذلك أرجى.

الخفاف:

ساوم **مزيد المدينى** رجلاً خفافًا يبيع الخفاف، فقال الرجل. أبيعك إياها بعشرة دراهم، فقال المدينى: والله لو كانت من جلد بقرة بنى إسرائيل ما أخذها بأكثر من درهم.

فقال له الرجل. والله لو كانت دراهمك من دراهم أهل الكهف ما بعتها لك

برناردشو:

كان برنارد شو صديقًا حميمًا لونستون تشرشل - رئيس وزراء بريطانيا - وكان هذا يحب النكته البارعة فيتحرش ببرنارد شو ليتلقى قوارص كلامه.

قال له تشرشل، وكان ضخم الجثة: أن من يراك يا أخى برنارد، كان نحيل الجسم جدًا: يظن أن بلادنا تعانى أزمة اقتصادية حادة، أزمة جوع خانقة.

أجابه برناردشو على الفور: ومن يراك أنت يا صاحبى درك رأسًا سبب الأمة.

صلاة الجمعة:

سأل أحمق صديقه: فى أى يوم صلينا الجمعة.

فكر صديقه مليًا، ثم أجاب: أظنه كان يوم الأربعاء

أقصر منى:

جلس كسرى يومًا لمظالم العباد، فتقدم إليه رجل قصير وجعل يقول: أنا مظلوم، فلم يلتفت إليه كسرى.

فقال الوزير: أنصف الرجل.

فقال كسرى، إن القصير لا يظلمه أحد.

فقال القصير: إن الذى ظلمنى هو أقصر منى.

ابتسامات متبادلة:

تستطيع أن تعرف أن الرجل ناجح، عندما تبدأ وسائل الإعلام فى نقل أحاديثه عن أشياء لا يعرف عنها شيئًا.

إذًا، ما أكثر الناجحين فى عالمنا العربى المتخوم، والمصاب فى نفس الوقت بالأنيميا

قصيدة:

أنا بدونك:

زى الشارع بدون إنارة

زى التقاطع بدون إشارة

زى العربجى بدون حمارة

زى السلطة بدون خيارة

زى السواق بدون سيارة

زى السيارة بدون استمارة

زى البدوى بدون نار

زى القطو بدون فار

زى العصفور بدون منقار

زى الحديقة بدون شجرة

زى الثور بدون بقره

زى الصحراء بدون بعير

زى الحفلة بدون كيك

زى البيت بدون جيران

زى توم بدون جيرى

زى عنتر بدون عبلة

أنا الشقة. وأنتِ العمارة

أنا النار، وأنتِ الدخان

أنا الزلزال، وأنتِ البركان

أنا بدونك أضيع

أنا بدونك بالشوارع اصيع

أنا بدونك زى الخروف من غير قطيع

أنا بدونك حمام من غير سيفون

أنا سوبرمان، وأنتِ طيارته

أنا باتمان، وأنتِ سيارته

أنتِ نعناعه، وأنا ليمون

أنتِ الجزيرة، وأنا سبيس تون

أنتِ بومبا، وأنا تيمون

أنتِ الباب، وأنا المفتاح

أنتِ الضفدعة، وأنا التمساح

أنتِ الفؤاد وأنا الروح

أنا روميو، وأنتِ جوليت

أنتِ جوليا، وأنا فان دام

يا أجمل من بنات المغرب واليونان

يا أحلى من شاكيرا وبريتنى وهيفاء

والآن - **عزيزى القارىء** -

ما رأيك فى الابتسامة؟

رغم بساطة الكلمات التى سأقولها سوف تبقى شعارًا فى الحيـــاة، فابتـــسم لماضيك وحاضرك ومستقبلك، وابتسم للحياة ... لكن دون أن تنسيك الابتسامة دمعتك أو حاجتك لها، وذلك لأن الدموع تغسل الهموم وتبعدها عـــن القلـــب، فتستطيع بعد ذلك بأن ترسم البسمة على شفتيك مرة اخرى.

والآن: اصنع الابتسامة لنفسك، فإنها: تقلل من الضغوط النفسية، فيمكن لهذه الابتسامة أن تعالج مشكلة كبيرة كانت لديك وتفتح لك أبواب الحياة.

بالطبع، هى: حياة جميلة، وواحة ظليلة، ومعين لا ينضب.

نعم، ابتسم للتفاؤل والتشاؤم، دائمًا عانق القمم برفع همتـــك، دقـــق أهدافك تصل لمنالك.

وليس أمام المؤلف - **عمرو بدران** - ما يختم به دعوته لك بالابتـــسام إلا هذين البيتين للشاعر إيليًا أبى ماضى من ديوان الجداول؛ حيث يقول:

أيها الشاكى الليالى   إنما الغبطة فكرةْ

فتبسم وترنم   فالفتى العابس صخره

وأخيراً، توجه لله تلق السعادة.

الله

مصادر الكتاب

أولاً: المصادر العربية:

١. القرآن الكريم.

٢. جميلة كامل: نوادر جحا، القاهرة،كتب الهلال، سلسلة التراث، يونيو ١٩٨٣م.

٣. سعد الإمارة: الإحباط والضغوط النفسية، مجلة الحوار المتمدن، العدد (١١٢٨)، مارس ٢٠٠٥م.

٤. يحى بن موسى الزهراني: خصائص شهر رمضان، الرياض، دار ابن خزيمة، ١٤٢٦هـ.

ثانياً: المصادر الأجنبية:

5 - Dimeo et al.: Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: a pilot study, Br J Sports Med, 2001.

ثالثاً: مصادر الشبكة العالمية للمعلومات:

6 - http://www.adb1.com
7 - http://www.albawaba.com
8 - http://www.al-fateh.net
9 - http://www.alitijahalakhar.com
10 - http://www.alnoor-world.com
11 - http://www.alriyadh.com
12 - http://www.angelfire.com
13 - http://www.arriyadh.com
14 - http://www.arxc.com
15 - http://www.ashawkymuseum.gov.eg
16 - http://www.55a.net
17 - http://www.garygerdes.com
18 - http://www.grographics.com
19 - http://www.iraqiart.com

20 - http://www.islamonline.net
21 - http://www.libyajeel.com
22 - http://www.loudoun.gov
23 - http://www.mckinneyisd.net
24 - http://www.nataliedee.com
25 - http://www.omga^n^os^v ormen.nl
26 - http://www.openpıease.com
27 - http://www.saaid.net
28 - http://www.siri.r vm.edu
29 - http://www m..iing-faces.com
30 - http://www.sotakhr.com
31 - http://www.students.cup.edu
32 - http://www.suhuf.net.sa
33 - http://www.tabeebe.com
34 - http://www.today.ucla.edu
35 - http://www.whsc.on.ca
36 - http://www.xu.edu

